

●の日に給食があります。

1月の南犬立

1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	● 1/9(金)
とりのてんぷら (小麦・大豆・鶏肉・りんご)	チキンナゲット (小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・ゼラチン)	チキンカツ(小麦・大豆・鶏肉)	とりにくのてりやき(小麦・大豆・鶏肉・りんご)	ポテトコロッケ(小麦・乳・大豆・鶏肉)
青のりポテト(大豆)	ナポリタン(小麦・大豆)	野菜のカレーソー (大豆)	青のりスパゲッティ(小麦・大豆)	やきさつまいも
ひじきに(乳・小麦・大豆)	青のりポテト(大豆)	にんじんコンソメ煮 (小麦・乳・大豆・鶏肉)	はなになんじん (小麦・乳・大豆)	ウィンナー (大豆・牛肉・豚肉)
えだまめ(大豆)	キャベツのツナ和え(小麦・さば・大豆)	ミニポテト(大豆)	ほうれん草とコーンの和え物 (小麦・さば・大豆)	ツナわかめ和え (小麦・さば・大豆)
おうとう缶(もも)	みかん缶	みかん缶	おうとう缶(もも)	リンゴ缶(りんご)
わかめごはん	そばろ麦ごはん(小麦・大豆・鶏肉)	ゆかりごはん	たまごふりかけ麦ごはん (卵・乳・小麦・ごま・大豆・鶏肉)	ふりかけごはん (小麦・ごま・大豆)
熱量409kcal たんぱく質9.6g 脂質11.8g 炭水化物64g 食塩相当量2.4g	熱量398kcal たんぱく質12.1g 脂質14.1g 炭水化物53.4g 食塩相当量2g	熱量425kcal たんぱく質9.5g 脂質17g 炭水化物57g 食塩相当量2.1g	熱量460kcal たんぱく質23.6g 脂質11g 炭水化物62.4g 食塩相当量1.3g	熱量441kcal たんぱく質12.1g 脂質17.3g 炭水化物59.6g 食塩相当量1.5g
1/12(月)	● 1/13(火)	1/14(水)	● 1/15(木)	1/16(金)
 成人の日	鶏肉ときのこのクリーム煮風(鶏肉)	さわのてりやき (小麦・大豆)	ミニ海老天ぷら (えび・小麦・大豆)	ぎゅうどんぶうに(小麦・乳・牛肉・大豆・さば)
	キャベツとコーンの和え物 (小麦・大豆・さば)	高野豆腐 (小麦・乳・大豆)	根菜の煮物(小麦・乳・大豆)	がんもどき(小麦・乳・ごま・大豆)
	お星さまコロッケ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	竹輪のもの(小麦・乳・大豆)	とりの煮物(小麦・乳・鶏肉・大豆)	はなになんじん(乳・小麦・大豆)
	ブロッコリー	カリフラワーとツナの和え物 (小麦・さば・大豆)	かまぼこ(卵)	はるさめサラダ (ごま・大豆)
	おうとう缶(もも)	みかん缶	おうとう缶(もも)	リンゴ缶(りんご)
	たまごふりかけごはん (卵・乳・小麦・ごま・大豆・鶏肉)	ふりかけごはん (小麦・ごま・大豆)	赤飯(ごま)	ごまごはん(ごま)
	熱量457kcal たんぱく質17.1g 脂質13.4g 炭水化物57.3g 食塩相当量2.4g	熱量361kcal たんぱく質14.4g 脂質8.2g 炭水化物56.7g 食塩相当量0.6g	熱量308kcal たんぱく質10.2g 脂質2.8g 炭水化物60.4g 食塩相当量0.9g	熱量398kcal たんぱく質9.4g 脂質13.9g 炭水化物58.1g 食塩相当量1.8g
● 1/19(月)	● 1/20(火)	1/21(水)	● 1/22(木)	● 1/23(金)
ホイコーロー(小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご)	豆腐ハンバーグ(小麦・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)	カツオカツ(小麦・大豆)	蒸しギョーザ(小麦・大豆・豚肉)	とりにくやきとり風(小麦・大豆・鶏肉・りんご)
豆腐入り花形しんじょ (小麦・乳・卵・大豆)	皮付ポテト(大豆)	大根のそばろかけ (乳・小麦・大豆・鶏肉)	やきそば(小麦・大豆・豚肉・りんご)	青のりスパゲッティ(小麦・大豆)
カリフラワー	たこウィンナー (牛肉・鶏肉・豚肉)	やきさつまいも	野菜のカレーいため (鶏肉・大豆)	はなになんじん(乳・小麦・大豆)
きりぼしだいこんに (乳・小麦・大豆)	はるさめサラダ (ごま・大豆)	にんじんとキャベツのごまあえ (乳・小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉)	ブロッコリーごまあえ(ごま)	ほうれん草とコーンの和え物(小麦・さば・大豆)
パイナップル缶	リンゴ缶(りんご)	みかん缶	おうとう缶(もも)	リンゴ缶(りんご)
わかめごはん	おかかごはん(小麦・さば・大豆)	そばろ麦ごはん(小麦・大豆・鶏肉)	おかかごはん(小麦・さば・大豆)	ふりかけごはん (小麦・ごま・大豆)
熱量404kcal たんぱく質10.1g 脂質15g 炭水化物54.6g 食塩相当量1.3g	熱量416kcal たんぱく質12.5g 脂質23g 炭水化物38.2g 食塩相当量1.3g	熱量441kcal たんぱく質11.1g 脂質17.3g 炭水化物59.6g 食塩相当量1.5g	熱量404kcal たんぱく質10.2g 脂質9.5g 炭水化物67.5g 食塩相当量1g	熱量460kcal たんぱく質23.6g 脂質11g 炭水化物62.4g 食塩相当量1.3g
● 1/26(月)	● 1/27(火)	1/28(水)	● 1/29(木)	● 1/30(金)
なすの肉詰めフライ(小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉)	くわいりとりつくね(小麦・乳・大豆・鶏肉・りんご)	ぶたどんぶうに (小麦・乳・豚肉・大豆・さば)	豆腐入り花形しんじょ(小麦・乳・卵・大豆)	ぶたにくのしょうがやき (小麦・オレンジ・大豆・豚肉)
きのこのマカロニソー (小麦・大豆・さば)	やきさつまいも	やきさつまいも	えびフリッター(えび・小麦・卵・乳・大豆)	ちくわのいそべあげ(小麦・大豆)
カリフラワー	やさしいため (小麦・乳・大豆・鶏肉)	しゅうまい(小麦・大豆・豚肉)	はなになんじん (小麦・乳・大豆)	はるさめサラダ (ごま・大豆)
キンピラ(乳・小麦・大豆・ごま)	はなになんじん (小麦・乳・大豆)	はなになんじん(乳・小麦・大豆)	ほうれん草とコーンの和え物(小麦・さば・大豆)	グリーンアスパラ
みかん缶	おうとう缶(もも)	みかん缶	おうとう缶(もも)	リンゴ缶(りんご)
たまごふりかけ麦ごはん (卵・乳・小麦・ごま・大豆・鶏肉)	ゆかりごはん	ごまごはん(ごま)	そばろ麦ごはん(小麦・大豆・鶏肉)	ふりかけごはん (小麦・ごま・大豆)
熱量367kcal たんぱく質7g 脂質11.5g 炭水化物57g 食塩相当量1.5g	熱量344kcal たんぱく質11g 脂質11.2g 炭水化物58.6g 食塩相当量1.4g	熱量443kcal たんぱく質11.7g 脂質16.9g 炭水化物60g 食塩相当量1.6g	熱量360kcal たんぱく質11g 脂質12.1g 炭水化物49.1g 食塩相当量1.6g	熱量431kcal たんぱく質11.6g 脂質17.9g 炭水化物52.1g 食塩相当量0.8g

今月のおすすめ

旬の食材 カリフラワー 豆腐 くわい

カリフラワーは冬に旬を迎える野菜で、見た目は白い花のようですが、実はキャベツの仲間です。寒さの中で育つことで甘みが増し、栄養もたっぷり。特にビタミンCが豊富で、風邪予防や免疫力アップに役立ちます。さらに、食物繊維も含まれているので、お腹の調子を整える働きもあります。

低カロリーでありながら、体にうれしい栄養がぎゅっと詰まっているのが魅力です。

1/15 小正月 お祝いメニュー

小正月は、正月の締めくくりとして家族の健康や豊作を願う日です。

昔から小豆を使った料理を食べる習慣があり、赤飯はその代表的なメニューです。

赤い色には「魔除け」の意味もあり、子どもたちの健やかな成長を願う気持ちが込められています。

1/22 カレーの日 野菜のカレー炒め

カレーの日は、1982年に全国の学校給食でカレーが提供されたことに由来します。

カレーは子どもたちに人気のメニューで、食欲をそそる香りが寒い季節にぴったり。

