

## 

			13 1/2									
	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	1群 2群 3群			用する食品	i <b>名</b> 群	5群 6群		エネルギー kcal
日					魚・肉・卵・豆・	牛乳·乳製品·	日本 3 群 日本		<del>矸</del> 菜∙果物	5 群 穀類・いも類	油類	基準値
					豆製品など	小魚・海藻など						830
8	水	始業式	ごはん 牛乳	鰆の幽庵焼き 紅白なます	鰆 油揚げ	牛乳	にんじん	ゆず 大根	れんこん 三つ葉	ごはん もち	ごま	781kcal
		如未入	十 <sup>乳</sup> だいだいのババロア		油物リ     鶏肉			人依	ニッ条	型学		/orkcal
			ごはん	鶏肉のハーブ焼き	海内 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく	キャベツ	<del>重す</del> ごはん		
9	木		牛乳	かぼちゃサラダ	^^   ウインナー	チーズ	かぼちゃ	バジル	玉ねぎ	じゃがいも		789kcal
			1 30		大豆	, ,,	トマト	セロリ	± 10 C	ハトムギ		700K0a1
10	金	<u></u>	ごはん	じゃこ入り卵焼き	卯	牛乳	にんじん	玉ねぎ	もやし	ごはん	ごま	
		{-}	牛乳	三色ナムル	鶏肉	ちりめんじゃこ	枝豆	生姜	かぶ		ごま油	7401 1
10				かぶの中華煮	厚揚げ	ひじき	小松菜	しいたけ	たけのこ			742kcal
								グリンピース				
14	火	なんと 自然給食 ものがたり	もち麦入り特別栽培米ごはん	ししゃもフライ	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ	ごぼう	自然栽培米	油	770kcal
			牛乳	キャベツのごまあえ	厚揚げ	ししゃも	ほうれん草	ねぎ	大根	もち麦	ごま	
				豚汁						さつまいも		
	水	***	コッペパン	ミートソースのポテトグラタン		牛乳	にんじん	にんにく	玉ねぎ	コッペパン	油	
15		***	牛乳	ブロッコリーのグリーンサラダ		チーズ	トマト	キャベツ	きゅうり	じゃがいも		783kcal
				たまねぎのコンソメスープ	白いんげん豆 		ブロッコリー	コーン				
		-		T-07	n <del>z</del> +	4.50	パセリ	11. 44	-L P		<b>1</b>	
16	木		ごはん 生型	酢豚	豚肉	牛乳	にんじん	生姜	玉ねぎ	ごはん	油	010
			牛乳 ヨーグルト	水菜とたまごのスープ		ヨーグルト	ピーマン	しいたけ	ねぎ	じゃがいも		816kcal
			ゴークルト	魚の酒粕みそ焼き	卵 ふくらぎ	牛乳	水菜にんじん	白菜	かぶ	ごはん		
17	金	大寒献立	牛乳	黒の酒和みで焼さ    昆布あえ	かくらら	昆布		大根	11,52,	里芋		751kcal
		八冬帆立	T-70	がんもと大根の煮物		EE111	いんげん	N1K		エナ		/51Kcai
					<u> </u> 公合:闰閏/	ニーフ・タ		<u> </u> プ終会)				
				全国学校:			I	ı				
20	月	136年前	おにぎり (	鮭の塩焼き	鮭	牛乳	にんじん	ごぼう	大根	ごはん		
		日本最初の	牛乳	菜の漬物			野沢菜	ねぎ		すいとん		650kcal
		給食		すいとん汁								
21	火	48年前	カレーライス	サラダ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	玉ねぎ	ごはん	油	
		給食にご飯	牛乳			わかめ	ブロッコリー	生姜	グリンピース	じゃがいも		790kcal
		登場	バナナ 🥖					キャベツ	バナナ			
22	水	73年前 完全給食の はじまり	コッペパン	クジラ肉とじゃがいもの揚げがらめ	くじら	牛乳	にんじん	生姜	キャベツ	コッペパン	油	729kcal
			牛乳	キャベツ	即		パセリ	玉ねぎ	コーン	じゃがいも		
				卵スープ								
			キムチチャーハン	鶏肉の唐揚げ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	 玉ねぎ 生姜	ごはん	油	
23	木	現在	牛乳	春雨サラダ	鶏肉		にら	白菜キムチ	きゅうり	春雨	ごま	
		給食人気	1 30	フルーツポンチ	Xmy IP 3		12.5	キャベツ	<b>t t</b>	H 143		786kcal
		メニュー						みかん	マゼ パイナップル			
		坦力	ごはん	五箇山豆腐の肉巻きチーズ焼き	五箇山豆腐	<u></u> 牛乳	にんじん	白菜	<u>ハイナッフル</u> 大根	ごはん	ごま	
24	金	現在										7771 1
24		地産地消 メニュー	牛乳	小松菜とりんごのあえもの		チーズ	大葉	りんご	ねぎ	里芋	ごま油	777kcal
		<i></i>	中華經	なんと野菜のぽかぽかみそ汁		<b>4</b> 回	小松菜	生姜		さつまいも	2th	
27	月		中華飯牛乳	焼き餃子	豚肉 えび	牛乳 ミックスビーンズ		生姜 たけの <sup>-</sup>	白菜	ごはん	油ごま油	932kcal
	Д		午乳    アーモンドフィッシュ	カラフルサラダ		煮干し	網さや ブロッコリー	たけのこ 大根	しいたけ		こま油 アーモンド	∌ა∠ĸcal
28	火		ごはん	ふくらぎの竜田揚げ	ふくらぎ	4乳	にんじん	生姜	もやし	ごはん	ごま	834kcal
			牛乳	春菊のごまみそあえ	油揚げ	170	春菊	エ安 しいたけ	玉ねぎ	うどん	5	
			' ' '	きつねうどん				ねぎ	_,,,,,	,,,,,		
29	水		米粉パン	さつまいものスパニッシュオムレツ	奶	牛乳		玉ねぎ	キャベツ	米粉パン		
			牛乳	  小松菜とコーンのサラダ				かぶ	コーン	さつまいも		781kcal
				冬野菜のシチュー			小松菜	白菜		バター		, o i Roai
30	木	節分献立	梅ひじきごはん	いわしの生姜煮	油揚げ		にんじん	白菜	ねぎ 梅	ごはん		722kcal
			牛乳	白菜のあえもの	いわし			キャベツ	生姜			
			福豆	大根のみそ汁		わかめ		大根	えのき			
31	金		ごはん	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	もやし ねぎ	ごはん	ごま油	
			牛乳	切干大根の酢じょうゆあえ	豆腐	高野豆腐	ピーマン	切干大根	コーン 白菜			765kcal
				豆腐とわかめのスープ		わかめ		たけのこ	玉ねぎ			
								きゅうり	しいたけ			

〇 今月の地場産食材

びこ、ハ豆 ○ なんと自然給食ものがたり 自然栽培米ごはん、もち麦、さつまいも、キャベツ、ほうれん草、にんじん (農薬や化学肥料を使用せずに栽培された農作物が使用された給食です。) ○ リクエスト献立 \_\_\_\_\_\_