



今月の給食目標：感謝の心をもって食べよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品
		主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
10	水	少なめ わかめごはん	牛乳	五目あつやきたまご 雑煮 ほうれん草のオイル和え ミニりんごゼリー	たまご 鶏肉 なた かつお節	わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ほししいたけ キャベツ れんこん	ごはん もち ゼリー	油	741	27.5	大豆
11	木	小さめ こめっごはん	牛乳	チキンナゲット(2) ★トマトクリームスパゲッティ グリーンサラダ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン スパゲッティ	油 ドレッシング	753	33.5	きのこ
12	金	ごはん	牛乳	甘辛メンチカツ 凍り豆腐のみそ汁 はくさいのおひたし♣	豚肉 鶏肉 凍り豆腐 かつお節	牛乳	にんじん こまつな	レモン だいこん たまねぎ はくさい	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉	油	806	29.1	魚
15	月	ごはん	牛乳	きんぴらごはんの具 おでん 小松菜のごま和え♣	豚肉 鶏肉 あげボール がんもどき	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しらたき えだまめ だいこん こんにゃく キャベツ	ごはん 砂糖 さといも	ごま油 ごま	746	31.8	きのこ
16	火	せわりパン	牛乳	★白身魚のスティックフライ トマト入りABCスープ コールスローサラダ 角チーズ	白身魚 (太刀魚) 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ はくさい コーン キャベツ	パン パン粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	818	32.2	大豆
17	水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソース 豚汁 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え ミニアゼロラゼリー	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ゼリー	油 ごま /Egg マネズ	748	28.5	海藻
18	木	ミルクパン	牛乳	オムレツケチャップソース はくさいと肉団子のスープ♣ 花野菜サラダ コーヒーミルク	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい カリフラワー コーン	パン 砂糖 ミルク じゃがいも	ドレッシング	800	30.5	魚
19	金	食育の日 「まごわやさしい」 献立 ごはん	牛乳	さばの塩こうじ漬け 根菜ごま汁♣ ひじきのいり煮	さば 鶏肉 油揚げ 大豆 竹輪	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ こんにゃく えだまめ	ごはん 砂糖 さといも	油 ごま	783	30.3	果物
22	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー くきわかめのサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳 スライス くきわかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	765	23.8	大豆
23	火	ロールパン	ジュア	クリスピーチキン 豆腐のポターージュ ほうれん草サラダ	鶏肉 豆腐 ベーコン	ジュア	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ	パン	ドレッシング	825	29.9	芋
24	水	ごはん おかかふりかけ	牛乳	ぶりフライ すいとん 浅漬け	かつお節 ぶり 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ キャベツ	ごはん すいとん パン粉 さといも	油	752	26.3	果物
25	木	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグアップルソース 野菜スープ チーズサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	りんごたまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	784	34.8	きのこ
26	金	全国学校給食週間：中国料理 麦ごはん	牛乳	★にらまんじゅう(2) マーボー豆腐 春雨サラダ こんにゃくゼリー	豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん	ねぎ しょうが にんにくキャベツ きゅうり	麦ごはん 小麦粉 春雨 かたくり粉 ゼリー 砂糖	油 ごま油	842	30.1	魚
29	月	少なめ さくらごはん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(2) おっきりこみ 小松菜のり酢和え	竹輪 油揚げ 豚肉	牛乳のり	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 おっきりこみ	油 ごま油	903	27.4	果物
30	火	全国学校給食週間：カナダ料理 小さめ コッペパン メープルシロップ	牛乳	★フーティン (フライドポテトのチーズ入りソースかけ) ★チキンヌードルスープ ブロッコリーサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ セロリー きゅうり コーン	パン じゃがいも メープルシロップ マカロニ	バター 油 ドレッシング ごま	788	30.1	魚
31	水	ごはん	牛乳	肉団子(2) たぬき汁 かみかみ和え ミニピーチゼリー	鶏肉 油揚げ さつま揚げ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく えのき ねぎ しょうが キャベツ きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも ゼリー 砂糖	油 ごま油	742	25.1	海藻

◀月平均▶ ・塩分 3.4g ・脂肪 23g

★印は新メニューです。♣印は旬の食材を使ったメニューです。

太字は、藤岡市産野菜です。

* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～らん藤岡より～

・はくさい (12日 はくさいのおひたし)

・ねぎ (19日 根菜ごま汁)

～藤岡北高等学校より～

・トマト (16日 トマト入りABCスープ)



1月分給食費の口座振替日は1月31日(水)です。