



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 (上: 小学 下: 中学)	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品
	主食	飲物	お か ず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
				6群 脂質								
8 木	小さめ ココアパン	牛乳	クリスピーピーチキン 豆乳バタースパゲッティ コールスローサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのき しめじ たまねぎ にんにく コーン キャベツ	パン スパゲッティ 小麦粉	豆乳バター オリーブ油 ドレッシング	633 856	24.0 32.1	魚
9 金	麦ごはん	牛乳	オムレツ ハヤシチュー ポパイサラダ ♣	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	679 897	23.7 30.0	海藻
13 火	ミニきなこ 揚げパン	牛乳	ポークピーンズ マカロニサラダ たいだいのハバロア ♣	大豆 豚肉 きなこ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト バセリ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ ハバロア	油 ソーセージ ヨネーズ	631 747	22.4 25.7	果物
14 水	ごはん	牛乳	ぎょうざ (2) マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん 春雨 片栗粉 小麦粉	油 ドレッシング	612 766	26.6 32.1	芋
味めぐら～ポルトガル～			たらフライ ★カルド・ヴエルデ (じゃがいもとキャベツのボタージュ) ★豆とツナのサラダ	たら ワイン ツナ 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	644 817	25.9 31.6	きのこ
15 木	パーカー ハウス	牛乳										
防災教育～アルファ化米提供～			肉団子 (2) おきりこみ ほうれん草のオイル和え	豚肉 鶏肉 かつお節 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん しいたけ キャベツ たまねぎ	アルファ化米 ほうどう 里芋 砂糖	油	612 752	24.0 28.1	海藻
教育の日「まごわやさしい」献立												
19 月	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き ♣ ごま汁 コーンの磯煮	ぶり 豆腐 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん こんにゃく コーン しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	596 763	27.6 34.2	果物
20 火	コッペパン いちごジャム	牛乳	かにクリームコロッケ ラビオリトマトスープ 小松菜サラダ ♣	鶏肉 豚肉 ツナ かに かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ジャム	油 ごま油	647 821	22.2 28.0	海藻
21 水	ごはん	牛乳	春巻き 中華あんかけ キムチ和え 角チーズ	豚肉 いか なると 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ にんにく しょうが だいこん きゅうり たけのこ キャベツ	ごはん 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	639 772	25.2 29.9	芋
22 木	ロールパン	ショア マス カット	ささみのカリカリ揚げ ★キャロットボタージュ 花野菜サラダ	鶏肉 ベーコン	ショア 牛乳 对半油 生クリーム	にんじん ブロッコリー バセリ	たまねぎ キャベツ カリフラワー	パン パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	591 849	20.3 29.0	豆
23 金	ごはん	牛乳	ハンバーグ奥多野ソース かきたま汁 白菜の浅漬け ♣	豆腐 鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しこいとうけ はくさい きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	油	588 762	24.3 30.4	小魚
全国学校給食週間			さけの西京みそメンチ すいとん ごま和え ミニアセロラゼリー	鮭 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しいたけ ごぼう だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 すいとん 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ごま	626 761	22.3 25.7	果物
27 火	せわりパン	牛乳	ソースやきそば 白菜と肉団子のスープ ♣ パンナコッタフルーツ和え	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しょうが はくさい もも パイン	パン 砂糖 やきそば麺 じゃがいも	油	621 834	22.4 29.4	魚
28 水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き きりたんぽ汁 おかかマヨネーズ和え	いわし 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん しらたき ごぼう まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 きりたんぽ 小麦粉 パン粉	油 ソーセージ ヨネーズ	647 788	23.7 27.5	海藻
29 木	ミルクパン	牛乳 ミル マーク	ハムチーズピカタ ワンタンスープ にんじんサラダ	卵 ハム 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ えだまめ レモン	パン 砂糖 ワンタン ジャム ミルマーク	油	632 867	24.4 32.6	きのこ
30 金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー いかくんサラダ オレンジ	豚肉 いか	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しょくが りんご だいこん きゅうり オレンジ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油	604 773	20.2 24.8	たまご

《月平均》 • 塩分 (小) 2.6g (中) 3.3g  
• 脂質 (小) 20.3g (中) 24.1g

★ 今月の藤岡産野菜 ★ ~ららん藤岡より・ねぎ~  
・16日 おきりこみ ・23日 かきたま汁

★ 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。

\* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

太字は、藤岡市産野菜です。



今年はうまい年!

今年度も、残すところあと3か月とな  
りました。今年も魅力ある給食作りに  
努めていきたいと思いますので、宜しく  
お願い致します。



1月16日

防災 × 教育  
アルファ化米の給食提供

藤岡市地域安全課と連携した取  
り組みです。詳細については給食  
だよりをご覧ください。