



日 曜	こんだてめい	からだをつくるもとになる (あかいろのたべもの)		エネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		からだのちょうしをとのえるもとになる (みどりいろのたべもの)		えいようが (4年生)								
		たんぱく	牛乳	たんぱく	牛乳	kcal	たんぱく	g								
11 水	◆ かみびらき献立 ◆															
	ふたにくとだいこんのごはん	ふたにく		こめ	ごまあぶら	だいこん	えだまめ	716	23.1							
	だいすのあめがらめ	だいす		さつまいも	ごま さとう でんぷん	こめあぶら										
	そうじ		牛乳	もち		にんじん	もやし はねぎ									
						ぶなしめじ										
12 木	むぎごはん			こめ	むぎ			685	24.6							
	こうやどうふのたまごとし	こおりどうふ	とりにく たまご	じゃがいも	こめあぶら さとう	たまねぎ	たけのこ									
	さといものみそしる	わかめ	みそ	さといも		にんじん	だいこん									
	フルーツゼリー		牛乳	さとう		みかん	もち りんご									
13 金	カレーライス							657	22.6							
	むぎごはん			こめ	むぎ											
	ビーフカレーソース	ふたにく	だいす チーズ	じゃがいも	こめあぶら	こむぎこ	たまねぎ			にんじん						
	キャベツのごまいりサラダ			ごま	オリーブあぶら	さとう	キャベツ			きゅうり						
ヨーグルト	ヨーグルト		牛乳	さとう												
16 月	にんじんとしいたけのごまごはん	ふたにく		こめ	むぎ	ごま	ごまあぶら	さとう	にんじん	しいたけ	たけのこ	612	21.1			
	あげぎょうざ	ふたにく		こむぎこ	こめあぶら	でんぷん	さとう	キャベツ	たまねぎ	にら	しょうが					
	ワントンスープ		牛乳	ベーコン		牛乳	ワントンのかわ	もやし	チンゲンサイ	えのきたけ	はねぎ					
17 火	わかめごはん	わかめ		こめ	むぎ			654	28.4							
	ぶりの照り焼き	ぶり		さとう		しょうが										
	はくさいとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		ごま	さとう	はくさい	こまつな									
	だいこんのみそしる	とうふ	みそ	牛乳		だいこん	にんじん			はねぎ	えのきたけ					
18 水	あげパン			パン	こめあぶら	さとう		653	20.1							
	トマトのポトフ	ウインナー		じゃがいも		たまねぎ	にんじん			さやいんげん	トマト					
	マカロニサラダ		牛乳	ハム		牛乳	マカロニ			マヨネーズ	キャベツ	きゅうり				
19 木	むぎごはん			こめ	むぎ			632	23.3							
	マーボーどうふ	ふたにく	とうふ	みそ	こめあぶら	ごまあぶら	さとう			でんぷん	たまねぎ	にんじん	たけのこ	しょうが	にんにく	はねぎ
	わかめとはるさめのスープ	わかめ		牛乳	はるさめ	でんぷん	ごまあぶら			もやし	チンゲンサイ	えのきたけ				
20 金	むぎごはん			こめ	むぎ			650	27.6							
	わかどりのからあげ	とりにく		さとう	でんぷん	こめあぶら				しょうが						
	こうみあえ	かつおぶし		ごま	ごまあぶら	さとう	キャベツ			ほうれんそう						
	かきたまじる	たまご	とうふ	牛乳	でんぷん		たまねぎ			にんじん	はねぎ					
23 月	むぎごはん			こめ	むぎ			633	23.5							
	にくじゃが	ふたにく		じゃがいも	こめあぶら	さとう	たまねぎ			にんじん	さやいんげん	こんにゃく				
	つくねのみそしる	とりにく	とうふ	みそ	でんぷん	パンこ	たまねぎ			だいこん	ねぶたねぎ	ぶなしめじ				
	チーズ		牛乳	チーズ		牛乳										
24 火	● 明治22年・学校給食のはじまり ●							595	28.1							
	むぎごはん			こめ	むぎ											
	やきしおさけ	さけ														
	はものあえもの	かつおぶし		とうふ		牛乳	すいとん			キャベツ	ほうれんそう					
25 水	● 昭和20年代・パン給食 ●							704	24.1							
	コッペパン			パン												
	マーガリン			マーガリン												
	だいすロック	だいす		じゃがいも	パンこ	こめこ	こむぎこ			さとう	こめあぶら					
26 木	● 現代・郷土料理 ●							610	21.6							
	キャベツのソテー			こめあぶら			キャベツ									
	クリームスープ	とりにく	だっしふんにゅう	クリーム	じゃがいも	こむぎこ	バター			こめあぶら	たまねぎ	にんじん	フロッキー	パセリ	ぶなしめじ	
	きゅうにゅう チーズ		牛乳													
27 金	● 昭和40年代・ソフトめん ●							696	27.4							
	ソフトめん			ソフトめん												
	ミートソース	きゅうにく	ふたにく	チーズ	こめあぶら	バター	こむぎこ			たまねぎ	にんじん	トマト	マッシュルーム			
	コールスローサラダ	とうもろこし		ドレッシング			キャベツ			きゅうり						
30 月	● 現代・静岡ゆかりのたべもの ●							643	23.0							
	さくらごはん			こめ	むぎ											
	くろはんべんのおちゃあげ	くろはんべん		パンこ	こむぎこ	こめあぶら	さとう			せんちゃ						
	やさいのだいたいあえ	とうふ	わかめ	みそ	じゃがいも		たまねぎ			にんじん	だいこん	はねぎ				
31 火	ドライカレー			こめ	むぎ	バター		741	24.9							
	バターライス			こめあぶら			ピーマン			ハフリカ	たまねぎ	トマト	にんにく			
	ドライカレーのぐ	きゅうにく	ふたにく				マッシュルーム									
	サイコロスープ			マカロニ	じゃがいも		だいこん			にんじん	さやいんげん	パセリ				
さつまいもむしパン	たまご	きゅうにゅう	牛乳	さつまいも	こむぎこ	さとう	こめあぶら									

全国学校給食週間が
はじまります!



多賀のだいたい
生産量日本一!



1月の目標「感謝して食べよう」
※「新しい生活様式」を踏まえた学校の行動基準の地域の感染レベル3に相当する場合は、献立の品数を減らして提供します。
※都合により、献立を変更する場合があります。

