

曜	月	火	水	木	金
日	17	18	19 (食育の日)	20	21
献立名	牛丼 牛乳 白菜のおかか和え	麦ごはん 牛乳 磯煮 小松菜とじゃこのソテー	米粉パン 牛乳 野菜スープ 魚のオーロラ煮	麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 大根サラダ	コッペパン 牛乳 コーンチャウダー 大豆とツナのサラダ
配膳図					
黄	こめ むぎ サラダ油 さとう	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま油 ごま	米粉パン でんぶん さとう 油	こめ むぎ はるさめ さとう ごま サラダ油 ごま油 マヨネーズ	コッペパン じゃがいも ごま サラダ油 小麦粉
赤	ぎゅうにく 牛乳 たまご かつおぶし	とりにく ちりめん 牛乳 ひじき だいず ちくわ あつあげ	ベーコン しろみ魚 牛乳 みそ	ぶたにく 牛乳 ツナ	ベーコン 牛乳 だいず ツナ
緑	たまねぎ 糸こんにゃく しいたけ にんじん ねぎ はくさい	こんにゃく にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし りんご	しいたけ にんじん ビーマン ふかねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	にんじん たまねぎ とうもろこし ハセリ きゅうり
栄養価	小学校 エネルギー 594kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.6g 中学校 エネルギー 702kcal たんぱく質 30.9g 脂質 18.5g	エネルギー 600kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.6g エネルギー 734kcal たんぱく質 31.2g 脂質 21.2g	エネルギー 637kcal たんぱく質 30.0g 脂質 22.2g エネルギー 775kcal たんぱく質 36.2g 脂質 25.7g	エネルギー 652kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.5g エネルギー 789kcal たんぱく質 23.8g 脂質 25.5g	エネルギー 700kcal たんぱく質 24.3g 脂質 31.0g エネルギー 862kcal たんぱく質 29.4g 脂質 36.8g
日	24	25	26	27 (受験応援メニュー)	28
献立名	麦ごはん 牛乳 筑前煮 昆布の酢の物	麦ごはん 牛乳 魚うどんのすまし汁 豚肉のしょうが焼き 豚肉のしょうが焼き ミルクプリン	ミルクパン 牛乳 ビーフシチュー アスパラとベーコンのソテー	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 とんかつ キャベツ	減量コッペパン 牛乳 みそラーメン ごぼうサラダ
配膳図					
黄	こめ むぎ さいとも さとう サラダ油	こめ むぎ サラダ油 さとう	ミルクパン じゃがいも サラダ油 さとう 小麦粉 バター	こめ むぎ でんぶん 小麦粉 パンこ 油	コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ごま油
赤	とりにく ちりめん 牛乳 あつあげ こんぶ	魚うどん ぶたにく 牛乳 うずらの卵 わかめ	ぎゅうにく 牛乳 ベーコン	とりにく ぶたにく 牛乳 たまご	ぶたにく 牛乳 みそ ツナ
緑	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ いんげん れんこん きゅうり とうもろこし	ねぎ にんじん たまねぎ ビーマン しょうが	たまねぎ にんじん グリンピース グリーンアスパラ とうもろこし	ごぼう にんじん だいこん ほうれん草 しいたけ キャベツ	にんじん もやし キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ しょうが にんにく ごぼう とうもろこし きゅうり
栄養価	小学校 エネルギー 595kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.7g 中学校 エネルギー 721kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.6g	エネルギー 667kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.2g エネルギー 809kcal たんぱく質 37.1g 脂質 20.5g	エネルギー 758kcal たんぱく質 30.2g 脂質 30.8g エネルギー 929kcal たんぱく質 36.3g 脂質 36.5g	エネルギー 665kcal たんぱく質 27.5g 脂質 25.1g エネルギー 779kcal たんぱく質 30.4g 脂質 26.8g	エネルギー 549kcal たんぱく質 29.1g 脂質 16.9g エネルギー 720kcal たんぱく質 37.4g 脂質 20.4g
日	31	<div data-bbox="459 1505 1487 2132" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">学校給食週間</h2> <p style="text-align: center;">全国学校給食週間 1/24~1/30</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 20px;"> <p>食べ物に感謝しなまき</p> <p>学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時は振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。</p> </div> </div> </div>			
献立名	麦ごはん 牛乳 中華コーンスープ ホイコーロー				
配膳図					
黄	こめ むぎ ごま油 サラダ油 でんぶん さとう				
赤	とりにく ぶたにく 牛乳 たまご あつあげ みそ				
緑	とうもろこし チンゲンさい にんじん たけのこ キャベツ ビーマン しょうが にんにく				
栄養価	小学校 エネルギー 594kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.4g 中学校 エネルギー 719kcal たんぱく質 28.9g 脂質 19.5g				

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。

1/24~1/30

