

日 曜	主食	献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生	
全国学校給食週間 北方学園では1月23日～27日としています！								
23 げつ	ごはん	大根のみそ汁		あぶらあ 油揚げ わかめ みそ	だいこん たま 大根 玉ねぎ しいたけ にんじん ねぎ	煮干し	628	
		めひかりのから揚げ (添え野菜) 小3リクエスト	かたくりに 片栗粉 あ 揚げ油	めひかり	(もやし にんじん)	塩 こしょう (うすくちしょうゆ)	735	
24 か 火	ごはん	小3リクエスト	サラダ油 あぶら 里芋	ぶたにく とうふ 豆腐 みそ	だいこん にんじん もやし ねぎ ごぼう	料理酒 おろししょうが 煮干し	615	
		豚汁					720	
25 すい 水	コッペ パン	オニオンスープ	じゃがいも	ベーコン	ブロッコリー たま 玉ねぎ にんじん	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	643	
		グラタン	マカロニ こむぎ 小麦粉 マーガリン	とりにく 鶏肉 えび ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	塩 こしょう うすくちしょうゆ	740	
26 き 木	中華丼		中華丼の具をごはんにのせて食べてください。	ごはん サラダ油 あぶら 砂糖 かたくりに 片栗粉	ぶたにく 豚肉 うすらたまご えび	料理酒 おろししょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ オイスターソース みりん とりがら	622	
	バンサンスー	はるさめ さとう 春雨 ごま油 ごま	ロースハム	きゅうり もやし にんじん コーン	酢 うすくちしょうゆ	734		
27 きん 金	減量 コッペ パン	炒めビーフン	ビーフン サラダ油	ぶたにく 豚肉 えび いか たまご 卵	キャベツ にんじん たま 玉ねぎ ピーマン しいたけ	塩 こしょう うすくちしょうゆ おろしにんにく おろししょうが 料理酒	616	
		大根サラダ	マヨネーズ ごま	ツナ	だいこん 大根 きゅうり にんじん	塩	712	
30 げつ	豚キムチ丼		豚キムチ丼の具をごはんにのせて食べてください。	ごはん さとう 砂糖 ごま油 あぶら	ぶたにく 豚肉	はくさい 白菜キムチ にんじん キャベツ にら	おろししょうが おろしにんにく 料理酒 うすくちしょうゆ	618
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン とうふ 豆腐 たまご 卵	キャベツ しいたけ たま 玉ねぎ にんじん にら	厚削り節 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 料理酒	724		
31 か 火	ごはん	炒り鶏	いた 板こんにやく 里芋 さとう 砂糖 サラダ油	とりにく 鶏肉 ちくわ	にんじん しいたけ ごぼう たけのこ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒	646	
		小3リクエスト	ごま	なっとう だいず 納豆 大豆 かつお節	ほうれん草 にんじん もやし うめぼし 梅干し	こいくちしょうゆ	757	

- ★ 牛乳(赤の食品)は毎日ついています ★
- ★ 主食は『黄』の食品です ★

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。
○カルシウム(小魚・牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
○鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、
○食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



※1月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	638kcal	26.2g	19.3g	336mg	2.2mg	2.4g	5.5g	中学生	743kcal	30.2g	21.8g	358mg	2.7mg	2.9g	6.6g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g

- はハッピー人參が入っています♪
- 1月のしいたけ、かぶ、京いも、ねぎ、白菜、大根は北方産を使用する予定です。

★ 国産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、
※印の16日(月)の牛肉は宮崎牛を提供する予定です。おいしく食べて県産品消費を応援しましょう！

16日(月)は「ひむかの日」の献立を出しています。「みやざき食と農を考える県民会議」では、
毎月16日前後を「ひむか地産地消の日」として、「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。

