

「ひと口目は、野菜から食べましょう！」

1月こんだてひょう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
11水	カレーライス		ツナサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳,ぶたにく,ツナ かんてん	こめ,むぎ,あぶら じゃがいも,バター こむぎこ,はちみつ ごま,さとう	にんにく,しょうが にんじん,たまねぎ キャベツ,こまつな らっきょう,みかん	640Kcal
12木	ガーリックフランス		ホワイトシチュー ゴマドレッシングサラダ	牛乳,とりにく,てぼまめ とうにゅう	ソフトフランスパン バター,じゃがいも あぶら,こむぎこ ごま,さとう	にんにく,パセリ にんじん,たまねぎ しめじ,キャベツ もやし,きゅうり	639Kcal
13金	ごはん 行事食 雑煮		さばのレモン焼き しらたまどうに いそあえ	牛乳,さば,とりにく,とうふ のり	こめ,ごま,さといも しらたまこ	レモン,にんじん だいこん,かぶ もやし,しいたけ こまつな,キャベツ	641Kcal
16月	かむかむくきわかめごはん		まつかぜ焼き ごしょくごまなます あすかじる	牛乳,くきわかめ,ぶたにく たまご,みそ,ひじき なまあげ,みそ,とうにゅう	こめ,ごま,さとう しらたき,じゃがいも こんにやく,あぶら	にんじん,ねぎ しいたけ,しょうが だいこん,こまつな ごぼう	648Kcal
17火	ビーンズドッグ		ミネストローネスープ オニオンドレッシングサラダ	牛乳,ぶたにく,だいち チーズ,ツナ	まるパン,あぶら さとう,こむぎこ じゃがいも マカロニ	たまねぎ,にんじん にんにく,セロリー かぶ,キャベツ ブロッコリー	618Kcal
18水	きつねうどん		おこのみやき みかん	牛乳,あぶらあげ,たまご とりにく,ぶたにく,いか さくらえび,かつおぶし あおのり	うどん,こむぎこ やまといも,あぶら マヨネーズ	にんじん,ねぎ しいたけ,こまつな キャベツ,みかん	604Kcal
19木	そばめし 郷土料理 兵庫県		キャベツとベーコンのスープ フルーツポンチ	牛乳,なると,ぶたにく ベーコン,レンズまめ	こめ,バター,あぶら めん,さとう	にんにく,たまねぎ にんじん,キャベツ グリーンピース,みかん もも,パイン,バナナ	561Kcal
20金	ごはん		あかうおのてりやき こんにやくいりやさいあえ さつまじる	牛乳,あかうお,とりにく なまあげ,みそ	こめ,さとう,あぶら こんにやく,ごま さつまいも	もやし,にんじん こまつな,ごぼう だいこん,ねぎ しめじ	641Kcal
23月	かいかどん 野菜の日 白菜		はくさいサラダ わかめのみそしる	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ たまご,けずりぶし わかめ,とうふ,みそ	こめ,でんぷん さとう,さつまいも ごま,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん こまつな,はくさい ねぎ	616Kcal
24火	ごはん		たまご焼き おかかあえ けんちん汁	牛乳,とりにく,たまご けずりぶし,ぶたにく とうふ	こめ,あぶら,さとう じゃがいも こんにやく	しいたけ,にんじん たまねぎ,キャベツ もやし,こまつな えのきたけ,だいこん	574Kcal
25水	キムタクチャーハン		トックスープ やさいのナムル	牛乳,ぶたにく	こめ,ごまあぶら ごま,トック,さとう	にんにく,しょうが ねぎ,はくさい ピーマン,にんじん たくあん,こまつな	548Kcal
26木	くろさとうパン 世界の料理 イギリス		シェパーズパイ スコッチブロス きつかみかん	牛乳,ぶたにく,だいち チーズ,とりにく	くろさとうパン じゃがいも,バター あぶら,こむぎこ むぎ	たまねぎ,にんじん しめじ,にんにく パセリ,キャベツ こまつな,みかん	620Kcal
27金	シーフードスパゲッティ 誕生日給食の日		バジルドレッシングサラダ アップルケーキ	牛乳,ベーコン,いか,えび チーズ,レンズまめ たまご	スパゲッティ バター,こむぎこ あぶら,じゃがいも はちみつ,アーモンド	にんじん,たまねぎ しめじ,にんにく セロリー,パセリ トマト,りんご	670Kcal
30月	ごはん		やきししゃものあまずかけ きりぼしだいこんのふくめに とんじる	牛乳,ししゃも,さつまあげ ひじき,ぶたにく,なまあげ みそ	こめ,あぶら,さとう こんにやく じゃがいも	にんじん,たまねぎ だいこん,しいたけ ごぼう,ねぎ	602Kcal
31火	コッペパン		いかのかりんとうがらめ フレンチサラダ ごもくスープ	牛乳,いか,とりにく,わかめ レンズまめ	コッペパン でんぷん,こむぎこ さとう,アーモンド	しょうが,キャベツ きゅうり,にんじん ねぎ,たまねぎ たけのこ	611Kcal

↑
もりもり給食ウィーク
↓

今月の給食の目標 好ききらいをしないで食べましょう

※食材料購入の都合で献立を変更することがあります。



「寒」は年が明けて2月の立春までの一年で一番寒いとされるころで、前半が二十四節気の「小寒」、後半を「大寒」となります。この時期には「寒」と名前のつく、冬の寒さでおいしさの増した食べものが出回ります。

冬を元気に過ごすための栄養がたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

※「寒」の食べ物※



13日(金)お正月料理

白玉雑煮・・・お餅を主な具とし、しょう油やみそなどで味つけた日本の料理です。味つけは、地域によって違います。給食では、白玉だんごを入れたしょう油味のお雑煮です。

16日(月)松風焼

雨や風に耐えて寿命が長い松の木にちなんで作られるおせち料理です。

19日(木)郷土料理 兵庫県

そばめし・・・そば焼き(神戸の方言でソース焼きそば)を細かく刻み、米飯と共に鉄板で炒めた料理です。

26日(木)世界の料理 イギリス

シェパーズパイ・・・マッシュポテトと牛肉(豚肉)で作るミートパイです。スコッチブロス・・・大麦が入ったスコットランドの伝統的なスープです。

◆23日(月)～27日(金)「もりもり給食ウィーク」◆

年に2回実施(前回6月)給食に対する関心を高め、「食の大切さ」や「作る人への感謝」の気持ちを育てるために実施します。

◎食材の産地、給食写真をホームページに毎日掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

◎給食費は、残高不足にならないように、必ず振替日(引落日)前日までに入金をお願いいたします。余裕をもってご入金ください。未納の場合は、給食内容に影響が出ます。

