

曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)	おもに体のちようしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びごう
7 木 牛	ごはん トンカツ いんげんのごまあえ ななくさのしろみそしる ひとくちゼリー(りんごあじ)	○	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	さやいんげん キャベツ だいこん にんじん はくさい かぶ こまつな みつば	ごはん あぶら さとう ごま ひとくちゼリー(りんごあじ)	じんじつ ^せ のせ ^く こんだて
8 金 牛	なめし とりにくのやさいあんかけ こんぶあえ ぜんざい	○	牛乳 とりにく こんぶ あずき	だいこんば しょうが たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ ゆず はくさい こまつな	ごはん でんぶん あぶら さとう もち さとう	かがみびらきのこんだて
12 火 牛	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2こ) きゅうりのかおりづけ		牛乳 とうふ ぶたにく みそ しゅうまい(にく)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぶん しゅうまい(かわ) ごまあぶら ごま さとう	
13 水 牛	レスノールパン あいちけんさんやさいコロック ブロッコリーサラダ コーンスープ		牛乳 ベーコン 牛乳	ブロッコリー キャベツ あかピーマン たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム コーン パセリ	レスノールパン あいちけんさんやさいコロック あぶら オリーブあぶら さとう コーンクリームルウ	
14 木 牛	ごはん れんこんとぶたにくのしぐれに かおりあえ のっぺいじる	○	牛乳 ぶたにく なまあげ	れんこん しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさい チンゲンサイ あおじそ だいこん ねぎ	ごはん ごまあぶら さといも こんにやく あぶら でんぶん	「れんこんとぶたにくのしぐれに」は「津島市給食献立コンクール」で南小学校2年生の大山結夢さん、暁中学校2年生大山隼輝さんが考えた料理です。
15 金 牛	ごはん にくじゃが ししゃもフリッター(2こ) いそかあえ	○	牛乳 ぶたにく ししゃもフリッター のり	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい もやし	ごはん じゃがいも さとう こんにやく あぶら あぶら	カルシウムきょうかこんだて
18 月 牛	ごはん ごはんにあう! わふうシチュー! ハンバーグ ツナサラダ		牛乳 ぶたにく たまご ハンバーグ ツナ	にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さといも でんぶん わふうドレッシング	「ごはんにあう! わふうシチュー!」は「津島市給食献立コンクール」で藤浪中学校3年生の西川大智さんの考えた料理です。
19 火 牛	ごはん こまつなごはん しろみざかなのカレーあげ わけぎのみそしる きんかん	○	牛乳 とりにく あぶらあげ しろみざかな とうふ みそ	にんじん こまつな しょうが しょうが にんにく たまねぎ だいこん わけぎ きんかん	ごはん さとう こんにやく こむぎこ でんぶん あぶら	しょくいくきょうしょくの日 1月のやさい こまつな わけぎ
20 水 牛	ごはん はっほうさい あげぎょうざ(2こ) ハンサンスー	○	牛乳 ぶたにく えび ぎょうざ(にく) ハム	たけのこ ヤングコーン はくさい たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり	ごはん あぶら でんぶん あぶら ぎょうざ(かわ) はるさめ ごまあぶら さとう	
21 木 牛	ごはん かんとうに ごもくあつやきたまご うめちりあえ	○	牛乳 とりにく はんぺん がんもどき こんぶ ごもくあつやきたまご うめちりごはんのもと(しらす)	だいこん にんじん はくさい いんげん うめちりごはんのもと(うめ)	ごはん さといも こんにやく さとう	
22 金 牛	むぎごはん カレーライス フランクフルト ごぼうサラダ		牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが えだまめ ごぼう	むぎごはん あぶら カレールウ じゃがいも ごまドレッシング	
25 月 牛	ごはん てばさき あおなのおひたし みそにこみふううどん	○	牛乳 とりにく うすらたまご かまぼこ あぶらあげ みそ	にんにく こまつな みすな たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま さとう うどん	全国学校給食週間 なごやしのこんだて
26 火 牛	サンドイッチ パンズパン タコスふうバーガー (アル・パストール やさいピクルス) トマトいりコンソメスープ		牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく りんご ミニトマト レタス きゅうり あかピーマン きピーマン トマト にんじん コーン キャベツ	サンドイッチパンズパン あぶら さとう オリーブあぶら さとう じゃがいも でんぶん	カリフォルニアのこんだて 津島市の姉妹都市 アメリカカリフォルニア州ハーキュリーズ市
27 水 牛	ごはん さばのはちょうみそに もりぐちづけのマヨネーズあえ いなりじる	○	牛乳 さばのはちょうみそに あぶらあげ	もりぐちづけ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな	ごはん マヨネーズ	あわり・みかわちくの こんだて
28 木 牛	きしめん ちくわジンジャーてんぷら(2こ) ゆかりあえ コーヒー牛乳のもと	○	牛乳 とりにく かまぼこ わかめ ちくわ	ほうれんそう にんじん しいたけ ねぎ きぬさや つしまジンジャー はくさい みすな ゆかりこ	きしめん あぶら こむぎこ コーヒー牛乳のもと	つしまし・なごやしのこんだて
29 金 牛	ごはん れんこんのかきまし おしんこあえ こしづねぎのひきすり くつわ	○	牛乳 ツナ とりにく やきとうふ	れんこん にんじん えのきだけ チンゲンサイ きゅうり たくあん こしづねぎ はくさい	ごはん あぶら さとう こんにやく かくふ さとう くつわ	つしまし・あまちくの こんだて



〈今月の栄養価〉

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギーの25~30%
小学校 1月平均	594	24.1	27.5%



* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

* 献立は都合により変更することがあります。