

曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの (あかいろ)	おもに体のちょ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)	びこう
6 金 牛	ごはん とりにくのでんぶらゆずあんかけ いかのおうごんサラダ ななくさじる ひとくちゼリー (みかんあじ)	○	とりにく いか やきどうふ あぶらあげ	ゆずかじゅう レモンじる きゅうり コーン きピーマン 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 こむぎこ でんぶ コーンクリームドレッシング ひとくちゼリー (みかんあじ)	じんじつせっこんだて あけましておめでとう
10 火 牛	ごはん にくじゃが はながたどうふのおろしソース みずなともやしをあかかぶつけ	○	ぶたにく はながたどうふハンバーグ	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん みずな もやし あかかぶつけ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら さとう でんぶ	
11 水 牛	わかめごはん あげまぐろとごぼうの ごまみそからめ あおなのおひたし ぜんざい	○	わかめ まぐろ みそ あすき	ごぼう こまつな チンゲンサイ しょうが	ごはん でんぶ あぶら さとう ごま さとう もち さとう	かがみびらきのこんだて
12 木 牛	ごはん てまきごはん(ツナマヨ・ なっとう・のり) かきたまじる きなこポテト	○	ツナ なっとう のり とりにく とうふ たまご きなこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきだけ	ごはん マヨネーズ でんぶ さつまいも さとう	
13 金 牛	ツイストロール パ ン クリームスープ ブルーベリーチーズ		しろみざかなフライ ベーコン おから とうにゅう ブルーベリーチーズ	かぶ カリフラワー にんじん きゃべつ コーン マッシュルーム	ツイストロールパン じゃがいも あぶら こめこのホワイトルウ	ニュージーランドの料理 キウイ
16 月 牛	ごはん レンコンぎょうざ (2こ) はっほうたん オイスターソースいため	○	レンコンぎょうざ (にく) ぶたにく うすらたまご ちくわ	レンコンぎょうざ (れんこん) チンゲンサイ ヤングコーン しいたけ ねぎ もやし しょうが たけのこ にんじん たら タアサイ	ごはん レンコンぎょうざ(かわ) あぶら はるさめ でんぶ ごまあぶら さとう	「レンコンぎょうざ」は津島市給食献立コンクールで津島小学校2年生の長崎日和さんが考えた料理です。
17 火 牛	むぎごはん キムタクごはん おこのみはんぺん のっぺいじる オレンジ	○	ぶたにく おこのみはんぺん なまあげ とりにく	キムチ つぼつけ だいこん にんじん ねぎ オレンジ	むぎごはん ごまあぶら さとう さといも こんにゃく あぶら でんぶ	
18 水 牛	ごはん てづくりふりかけ だいこんのうまに じゃがいもとたらの ごまマヨネーズサラダ	○	ひじき しらす けずりぶしこ ぶたにく やきどうふ はんぺん たら	だいこんば しょうが だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ パセリ レモンじる	ごはん さとう でんぶ じゃがいも さとう ごま マヨネーズ	
19 木 牛	ごはん とりにくのカレーごろもあげ そくせきづけ こまつないりごもくじる	○	とりにく	にんにく はくさい かいわれだいこん きゅうり つしまジンジャー こまつな かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ れんこん	ごはん こむぎこ でんぶ 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
20 金 牛	ロールパン ハンバーグ アルファベットスープ フルーツヨーグルト		ハンバーグ ウイナー ヨーグルト	ミニトマトピューレ にんじん きゃべつ えだまめ たまねぎ みかん パイン もも	ロールパン さとう でんぶ マカロニ さとう	
23 月 牛	ごはん さばのこうじづけ きりほしだいこんのいために わけぎのみそじる	○	さばのこうじづけ あさり とりにく なまあげ わかめ みそ	きりほしだいこん グリンピース わけぎ だいこん にんじん たまねぎ	ごはん さとう ふ	あいちけんのこんだて 全国学校給食週間
24 火 牛	ごはん きゃべつまき だいすえびのものにも はちはいじる みかん	○	きゃべつまき (にく) だいす えび えびしんじょう とうふ	しいたけ にんじん こしつねぎ みかん	ごはん さとう でんぶ さとう こんにゃく じゃがいも	あいちけんのこんだて 24日のごはんは、JA あいち海部から無償でいただいた「あいちのかおり」です。
25 水 牛	ごはん なめし ひきすり あいちのあつやきたまご ファイバーサラダ	○	とりにく やきどうふ あいちのあつやきたまご (たまご) ツナ こんぶ	だいこんば こしつねぎ はくさい にんじん あいちのあつやきたまご (こまつな) ごぼう えだまめ	ごはん かくふ こんにゃく さとう ごまドレッシング	あいちけんのこんだて
26 木 牛	きしめん きしめんのしる あかもくとやさいのかきあげ はくさいとブロッコリーのおかかあえ ういろ	○	かまぼこ あぶらあげ あかもくとやさいのかきあげ(あかもく) かつおぶし	ほうれんそう にんじん ねぎ しめじ あかもくとやさいのかきあげ(たまねぎ にんじん しゅんぎく) はくさい ブロッコリー	きしめん あかもくとやさいのかきあげ(ころも) あぶら さとう ういろ	あいちけんのこんだて
27 金 牛	ごはん こまつなごはん みそおでん あいちやさいのコロッケ コーヒー牛乳のもと	○	とりにく あぶらあげ がんもどき つみれだんご こんぶ うすらたまご みそ あいちやさいのコロッケ (だいす)	こまつな にんじん コーン しょうが だいこん あいちやさいのコロッケ (にんじん たまねぎ)	ごはん さとう さといも こんにゃく さとう あいちやさいのコロッケ(じゃがいも) あいちやさいのコロッケ(ころも) あぶら コーヒー牛乳のもと	あまちく・あいちけんの こんだて カルシウムきょうか こんだて
30 月 牛	ごはん カレーライス パンブキンフライ フルーツサラダ		ぶたにく レンズまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ きゃべつ りんご あまなつ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎ おおむぎ カレールウ からあげこ あぶら マヨネーズ さとう	
31 火 牛	ごはん けいちゃん ぎふやさいとかきのあえもの さといもじる かんそうこざかな	○	とりにく みそ こうやどうふ あぶらあげ かんそうこざかな	きゃべつ にんじん ピーマン エリンギ たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし ほしがき だいこん ねぎ えだまめ	ごはん あぶら さとう さといも	岐阜県の料理



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 平均	623	25.4	29.3%



\* 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。