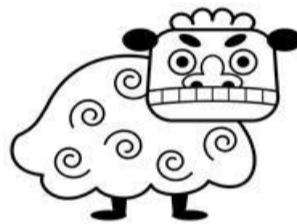


日	献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちよしをとのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
25 水	ごはん			米			804
	豚のカレー天		ぶた肉	てんぷら粉, あぶら		カレー粉	
	けんちん汁	○	とうふ, 煮干し	里芋, かたくり粉	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	しょうゆ, しお	
	チンゲン菜のかか和え		かつお節	さとう	チンゲンサイ, もやし, にんじん	しょうゆ, だし	
	さつまいもチップス			さつまいも			
26 木	かしわごはん		とり肉	米, さとう	にんじん, ごぼう	しょうゆ, だし	823
	ぶりの利休焼き		ぶり	ごま, さとう		しょうゆ, さけ	
	かきたま汁	○	たまご, とうふ, 煮干し	かたくり粉	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	しょうゆ, しお	
	白菜のツナ和え		ツナ	和風ドレッシング	はくさい, きゅうり, にんじん		
27 金	ごはん			米			879
	鶏甘酢煮	○	とり肉	あぶら, さとう, かたくり粉	きくらげ, たまねぎ, にんじん	しお, しょうゆ, す	
	厚揚げと里芋の味噌煮		厚あげ, みそ	里芋, こんにやく, さとう	にんじん, ごぼう, だいこん, 枝豆	だし, しょうゆ	
	スパゲティサラダ		ハム	スパゲティ, マヨネーズ	キャベツ, コーン		
30 月	ごはん			米			823
	魚の西京焼き		あじ, みそ	さとう			
	鶏とじゃがいものトマト煮	○	とり肉, だいず, レッドキドニー ビーンズ	じゃがいも, さとう	たまねぎ, ブロッコリー, トマトピューレ	にんにく, ケチャップ, しお	
	ナムル		くきわかめ	ごま油, ごま	もやし, にんじん, ぜんまい	ガラスープ, しお	
	さがみかん				みかん		
31 火	ごはん			米			788
	鶏のマーマレード焼き		とり肉	マーマレードジャム		しょうゆ	
	イカちぎり揚げ煮	○	イカちぎり揚げ	あぶら, さとう	ごぼう, にんじん, れんこん, だいこん, た けのこ	だし, しょうゆ, みりん	
	小松菜のごま和え		油あげ	こんにやく, さとう, ごま	ごまつな, にんじん	しょうゆ, だし	
	ふりかけ					ふりかけ のり	

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合で、献立、食材の変更がある場合があります。
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
- ★米は、佐賀県産「夢しずく」 パンは、佐賀県産小麦「春風」使用です。
- ★（ ）は既製食品の主な食材です。



新年明けましておめでとうございます。

みなさんはどのようなお正月をすごしましたか？食べすぎたり、運動不足で生活リズムが乱れたりしていませんか。

布団からなかなか出られない寒い日々ですが、早寝、早起きを心がけて体調を整えましょう。

今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくりますので、楽しみにしてたくさん食べてくださいね。

さて、1月は「全国学校給食週間」があります。

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのが

はじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



## 冬が旬の青菜をもっと食べましょう

ほうれんそうをはじめ、こまつな、みずな、しゅくきくなどは、どれも旬です...給食にたくさんですよ♡

ていねいに配ぜんしましょう★

お皿やおわんは、ていねいにあつかいましょう

