

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 からだのちようしきととのえる 体の調子を整える	ちょうみりよう 調味料	エネルギー kcal
23 火	食パン	○		食パン			838
	ハムカツ		ハムカツ	あぶら			
	ビーフシチュー		ぎゅう肉	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ	コンソメ, シチュールー	
	コールスローサラダ		ツナ	コールスロードレッシング	キャベツ, コーン, ほうれんそう, にんじん		
24 水	ごはん	○		米			812
	あげチヂミ			チヂミ, あぶら			
	チャブチェ		ぶた肉	はるさめ, ごま油, さとう, ごま	たまねぎ, ビーマンミックス, にんじん, こまつな, もやし	しょうゆ	
	わかめチキンサラダ		わかめ, 鶏にく	和風ドレッシング, ごま油, ごま	れんこん, しめじ, にんじん		
	りんご				りんご		
25 木	ごはん	○		米			858
	鶏の和風ステーキ		とり肉	さとう, かたくり粉	だいこん, たまねぎ	しお, しょうゆ, だし	
	厚揚げと根菜の甘酢煮		厚揚げ	さつま芋, あぶら, さとう, かたくり粉	れんこん, にんじん, たまねぎ, ビーマンミックス	す, しょうゆ, だし	
	カリフラワーのカレー炒め		ウィンナー		カリフラワー, キャベツ	カレー粉, 塩こしょう	
26 金	ごはん	○		米			780
	魚の天ぷら		ざわら	てんぷら粉, あぶら		しお	
	冬瓜のかき玉汁		卵, 煮干し	かたくり粉	たまねぎ, とうがん, にんじん, ほうれんそう, えのきたけ	しょうゆ, しお	
	さつまいも煮			さつまいも, さとう	れんこん	しょうゆ, だし	
29 月	ごはん	○		米			838
	チキンソースカツ		チキンカツ	あぶら, さとう		ウスターソース, しょうゆ, ガラスープ	
	じゃがいものトマトポトフ		ウィンナー, 大豆	じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, れんこん, トマトピューレ	にんにく, コンソメ, 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		
30 火	ひじきご飯	○	ひじき, とり肉, 油あげ	米, さとう	にんじん	だし, しょうゆ	790
	野菜コロッケ			あぶら	野菜コロッケ		
	いわしつみれ汁		いわしつみれ, みそ		ごぼう, にんじん, しいたけ, ねぎ	だし	
	小松菜のごま和え		油あげ	こんにゃく, さとう, ごま	こまつな, にんじん	しょうゆ, だし	
31 水	ごはん	○		米			845
	魚のちゃんちゃん焼き		白身魚, みそ	さとう	キャベツ, たまねぎ, にんじん, コーン, にんにく	塩こしょう, みりん	
	肉団子の中華スープ		ミートボール, 豆腐	あぶら, はるさめ	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ	ガラスープ, しょうゆ	
	ごぼうきんぴら		天ぷら, くきわかめ	こんにゃく, さとう	ごぼう, たけのこ	しょうゆ, だし	
ヨーグルト		ヨーグルト					

- ★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、食材の変更や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、佐賀県産麦「はる風ふわり」100%使用

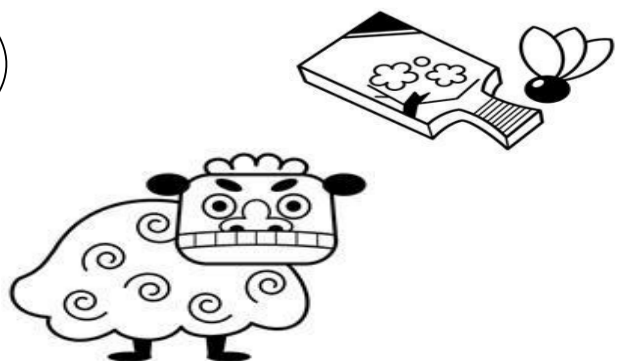


新年明けましておめでとうございます。

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。

さて、1月24日から30日の一週間は「全国学校給食週間」です。

普段何気なく食べている給食ですが、給食をつくる調理員、野菜をつくる農家の人などさまざまな人びとの仕事によって支えられています。学校給食を支えてくれる人びとに感謝しましょう。



- 背中がまっすぐかな？
- ひじをついていないかな？
- 足はそろえて床についているかな？