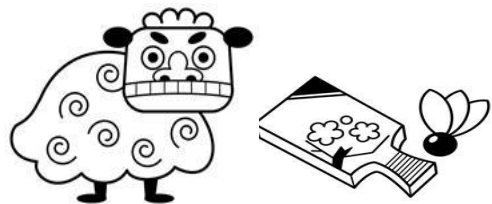


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー kcal
24金	ごはん	○		米			786
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ, あおのり	てんぷら粉, あぶら			
	肉じゃが		牛肉	じゃがいも, こんにゃく, さとう	人参, たまねぎ, たけのこ, 枝豆	しょうゆ, だし	
	きゃべつのツナ煮		ツナ	ごま油	キャベツ, 人参	ガラスープ	
27月	ごはん	○		米			787
	タンドリーチキン		とり肉			タンドリーチキンオイル	
	豆乳鍋		とうふ, 豆乳, 煮干し, みそ	こんにゃく	人参, はくさい, だいこん, たまねぎ, しめじ, ねぎ		
	ポテトサラダ			じゃがいも, マヨネーズ	ミックスベジタブル, きゅうり		
28火	炊きこみごはん	○	とり肉	米, さとう	ごぼう, 人参	しょうゆ, だし	810
	春巻き			あぶら	春巻き		
	けんちん汁		とうふ, 煮干し	さとも, こんにゃく, かたくり粉	だいこん, 人参, ごぼう, ねぎ	しょうゆ, しお	
	ほうれん草サラダ		ハム	マカロニ, コールスロードレッシング	ほうれんそう, きゅうり		
	りんご				りんご		
29水	ごはん	○		米			781
	鶏肉のちゃんちゃん焼き		とり肉, みそ	さとう, 麵	キャベツ, たまねぎ, 人参, コーン, にんにく	塩こしょう, みりん	
	肉団子の中華スープ		肉団子	あぶら, はるさめ	人参, はくさい, チンゲンサイ	ガラスープ, しお	
	きんぴらごぼう		くきわかめ	こんにゃく, さとう	ごぼう, 人参, たけのこ	だし, しょうゆ	
30木	ごはん	○		米			785
	オムレツのデミソース		オムレツ		たまねぎ, マッシュルーム	デミグラスソース	
	冬瓜と豆腐のあん煮		とうふ, 鶏ひき肉, 煮干し	さとう, かたくり粉	とうがん, 人参, えのきたけ, ほうれんそう	しょうゆ	
	さつまいも煮			さつまいも, さとう	れんこん	しょうゆ, だし	
31金	ごはん	○		米			814
	大きなかぼちゃコロッケ			あぶら	道産お豆とかぼちゃのコロッケ		
	かきたま汁		卵	かたくり粉	たまねぎ, 人参, ほうれんそう, えのきたけ	だし, しょうゆ, しお	
	わかめチキンサラダ		わかめ, 鶏肉	和風ドレッシング, ごま油	れんこん, 人参		

★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、佐賀県令和6年産「夢しずく」新米です



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。

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。

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。

受験に勝つためには、まずしっかり食えること

受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？

食事をきちんととることは、体調をととのえると共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要です。

試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。日頃食べている朝食を。

