

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルギーは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名				
		おもに体をつくるもとになる 食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる 食品（緑）	おもにエネルギーになる 食品（黄）	調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑実類・油脂類		
8 (水)	牛乳	牛乳				564
	ごはん			米		
	焼肉ソテー	豚肉 みそ	にんじん にら しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	油 ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん ト ウバンジャン	25.3
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	煮干し	15.9
						324
9 (木)	牛乳	牛乳				594
	ご飯			米		
	チキンカレー	鶏肉 大豆	にんじん グリーンピース にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	じゃがいも 油	ケチャップ カレールー ウスターソース チャツネ チキンブイヨン 赤ワイン	22.6
	大豆とツナのサラダ	まぐろ油漬け 大豆	にんじん きゅうり キャベツ とうも ろこし	砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢	16.7
						290
10 (金)	牛乳	牛乳				588
	ご飯			米		
	あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 油		21.9
	なます	こんぶ	にんじん だいこん かぶ	砂糖	酢 しょうゆ	15.4
	雑煮	鶏肉	にんじん こまつな はくさい しいたけ	餅 里芋	酒 しょうゆ 煮干し 出 し昆布	294
14 (火)	牛乳	牛乳				521
	わかめご飯	わかめ		米 砂糖		
	おでん	鶏肉 厚揚げ えそすり身	にんじん だいこん こんにゃく とうも ろこし	里芋 でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ 出し昆布 かつお節	21.4
	ごまあえ		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 ねりごま ごま	しょうゆ	13.1
						317
15 (水)	牛乳	牛乳				557
	ご飯			米		
	赤魚のみそマヨ焼き	赤魚 みそ		ごま ノンエッグマヨネーズ	酒	24.0
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆 ひじき	にんじん 枝豆 しいたけ	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	17.1
	根菜汁	豚肉 豆腐	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん	油	酒 しょうゆ みりん 煮 干し	362
16 (木)	牛乳	牛乳				565
	ご飯			米		
	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉	玉ねぎ	砂糖 でん粉 油	酒 みりん しょうゆ	20.1
	もやし炒め		にんじん キャベツ もやし とうもろ こし	油	しょうゆ	15.3
	さつまいものみそ汁	豆腐 みそ わかめ	玉ねぎ	さつまいも	煮干し	437
17 (金)	牛乳	牛乳				590
	ミルクパン			ミルクパン		
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 油		21.4
	イタリアンサラダ		にんじん きゅうり キャベツ だいこ ん とうもろこし	ドレッシング		23.0
	野菜チャウダー	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも	酒 ポータージュベース 鶏がら	424
20 (月)	牛乳	牛乳				566
	ご飯			米		
	いわしのおかか煮	いわし かつお節		砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	23.6
	こんにゃくのきんぴら	豚肉 茎わかめ	にんじん 枝豆 こんにゃく	砂糖 油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	17.7
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	にんじん 玉ねぎ しめじ		煮干し	423
21 (火)	牛乳	牛乳				679
	ご飯			米		
	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	米粉 でん粉 油	酒 カレー粉	23.2
	マカロニサラダ		にんじん 枝豆 きゅうり	マカロニ ノンエッグマヨ ネーズ		26.1
	冬野菜スープ	豚肉	にんじん パセリ だいこん キャベツ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 油	しょうゆ 酒 鶏がら	256
22 (水)	牛乳	牛乳				543
	ご飯			米		
	豚肉のにんにく醤油炒め	豚肉	玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉 油	しょうゆ みりん	24.9
	ゆかりあえ		にんじん しそ もやし キャベツ	砂糖	しょうゆ	15.3
	かきたま汁	卵 豆腐	にんじん こまつな 玉ねぎ	でん粉	酒 しょうゆ 煮干し	323

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルギーは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名				
		おもに体をつくるもとになる食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）	おもにエネルギーになる食品（黄）	調味料等	エネルギーたんぱく質脂質カルシウム
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
(木)	牛乳	牛乳				601
	ご飯			米		
	ミートボールの甘酢あん	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	酢 ケチャップ しょうゆ	22.3
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け	とうもろこし キャベツ ごぼう	ねりごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	20.5
	五目スープ	鶏肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ もやし きくらげ		しょうゆ 鶏がら	407
(金)	牛乳	牛乳				615
	ご飯			米		
	あじナゲット	あじ	玉ねぎ	でん粉 砂糖 油	しょうゆ	22.3
	磯辺あえ	のり	こまつな キャベツ もやし	砂糖	しょうゆ	20.6
	だぶ	鶏肉 厚揚げ かまぼこ	にんじん こんにゃく ごぼう れんこんしいたけ	麩 砂糖	酒 しょうゆ みりん 煮干し 出し昆布	287
(月)	牛乳	牛乳				604
	ご飯			米		
	鶏めしの具	鶏肉	ごぼう しょうが	砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん	25.0
	ひじきのサラダ	ひじき	にんじん 枝豆 キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	19.0
	魚そうめん汁	魚そうめん 豆腐 わかめ	玉ねぎ しいたけ		酒 しょうゆ 煮干し	317
(火)	牛乳	牛乳				650
	ご飯			米		
	ぶりの玉ねぎソースかけ	ぶり	玉ねぎ	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 酢 しょうゆ	27.1
	れんこんの炒め物	鶏肉	にんじん れんこん 玉ねぎ しょうが	でん粉 油	酒 しょうゆ トウバンジャン	24.3
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	ねぎ だいこん しめじ		煮干し	329
(水)	牛乳	牛乳				700
	ご飯			米		
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんじん ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 チキンブイヨン トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ	27.4
	いかとわかめのサラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ	ドレッシング	ドレッシング	25.2
	フルーツムース			フルーツムース		526
(木)	牛乳	牛乳				597
	ご飯			米		
	いり焼き	鶏肉 厚揚げ	にんじん しょうが はくさい ごぼう こんにゃく しめじ 玉ねぎ	里芋 マロニー 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	22.4
	大根サラダ	まぐろ油漬け	だいこん きゅうり とうもろこし	ごま ドレッシング		18.0
						289
(金)	牛乳	牛乳				607
	ご飯			米		
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	にんにく しょうが	マーマレード	しょうゆ	24.4
	アーモンドあえ		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 アーモンド	しょうゆ	17.2
	ミネストローネ	豚肉	にんじん トマト パセリ 玉ねぎ キャベツ ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 にんにく	マカロニ 砂糖 油	ウスターソース 鶏がらローレル トマトソース	276

調味料の塩、こしょうの表示はしていません

1月24日～30日

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

全国学校給食週間こんだて

1月24日から30日は、唐津の郷土料理などが登場します。

1月24日（金）	【 だぶ 】
「だぶ」は、浜玉・七山地区の郷土料理です。水を多く入れて“ざぶざぶ”つくるので、なまって、「だぶ」とよばれるようになりました。	
1月27日（月）	【 鶏めしの具 】
「鶏めし」は、北波多地区の郷土料理です。	
1月28日（火）	【 ぶりの玉ねぎソースかけ 】
唐津で水揚げされた「ぶり」を使用します。	
1月29日（水）	【 いかとわかめのサラダ 】
唐津で水揚げされた「いか」を使用します。	
1月30日（木）	【 いり焼き 】
「いり焼き」は、肥前地区の郷土料理です。牛肉ではなく、鶏肉を使ったすき焼きのような料理です。	

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルギーは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名				
		おもに体をつくるものになる 食品（赤）	おもに体の調子を整えるものになる 食品（緑）	おもにエネルギーになる 食品（黄）	調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑実類・油脂類		