

※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<br>(曜)  | 献立名         | 献 立 材 料 名              |                                   |                           |                                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|
|           |             | おもに体をつくるもとになる<br>食品（赤） | おもに体の調子を整えるもとになる<br>食品（緑）         | おもにエネルギーになる<br>食品（黄）      | 調味料等                                        |                               |
|           |             | 牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻       | 野菜・きのこ・果物                         | 穀物・いも類・薯蕷類・油類類            |                                             |                               |
| 8<br>(水)  | 牛乳          | 牛乳                     |                                   |                           |                                             |                               |
|           | ごはん         |                        |                                   | 米                         |                                             | 564                           |
|           | 焼肉ソテー       | 豚肉 みそ                  | にんじん にら しょうが にんにく<br>玉ねぎ キャベツ     | 油 ごま ごま油                  | 酒 しょうゆ みりん ト<br>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<br>(木)  | 牛乳          | 牛乳                     |                                   |                           |                                             |                               |
|           | ごはん         |                        |                                   | 米                         |                                             | 594                           |
|           | 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<br>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<br>ウスターソース チャツネ<br>チキンブイヨン 赤ワイン | 22.6                          |
|           | 大豆とツナのサラダ   | まぐろ油揚げ 大豆              | にんじん きゅうり キャベツ とうも<br>ろこし         | 砂糖 ごま ごま油                 | しょうゆ 酢                                      | 16.7                          |
|           |             |                        |                                   |                           |                                             | 290                           |
| 10<br>(金) | 牛乳          | 牛乳                     |                                   |                           |                                             |                               |
|           | ごはん         |                        |                                   | 米                         |                                             | 588                           |
|           | 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<br>し昆布                         | 294                           |
| 14<br>(火) | 牛乳          | 牛乳                     |                                   |                           |                                             |                               |
|           | わかめご飯       | わかめ                    |                                   | 米 砂糖                      |                                             | 521                           |
|           | 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<br>ろこし        | 里芋 でん粉 砂糖 油               | 酒 しょうゆ 出し昆布<br>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<br>(水) | 牛乳          | 牛乳                     |                                   |                           |                                             |                               |
|           | ごはん         |                        |                                   | 米                         |                                             | 557                           |
|           | 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<br>干し                          | 362                           |
| 16<br>(木) | 牛乳          | 牛乳                     |                                   |                           |                                             |                               |
|           | ごはん         |                        |                                   | 米                         |                                             | 565                           |
|           | 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<br>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<br>(金) | 牛乳          | 牛乳                     |                                   |                           |                                             |                               |
|           | ミルクパン       |                        |                                   | ミルクパン                     |                                             | 590                           |
|           | 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<br>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<br>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<br>とうもろこし     | じゃがいも                     | 酒 ポタージュベース<br>鶏がら                           | 424                           |
| 20<br>(月) | 牛乳          | 牛乳                     |                                   |                           |                                             |                               |
|           | ごはん         |                        |                                   | 米                         |                                             | 566                           |
|           | 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<br>みそ わかめ       | にんじん 玉ねぎ しめじ                      |                           | 煮干し                                         | 423                           |
| 21<br>(火) | 牛乳          | 牛乳                     |                                   |                           |                                             |                               |
|           | ごはん         |                        |                                   | 米                         |                                             | 679                           |
|           | 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<br>ネーズ       |                                             | 26.1                          |
|           | 冬野菜スープ      | 豚肉                     | にんじん バセリ だいこん キャベツ<br>玉ねぎ にんにく    | じゃがいも 油                   | しょうゆ 酒 鶏がら                                  | 256                           |
| 22<br>(水) | 牛乳          | 牛乳                     |                                   |                           |                                             |                               |
|           | ごはん         |                        |                                   | 米                         |                                             | 543                           |
|           | 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。アレルゲンは、週間献立表と原材料表及びアレルギー表示一覧でご確認ください

| 日<br>(曜)  | 献立名         | 献 立 材 料 名              |                                               |                      |                                |                               |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|           |             | おもに体をつくるものになる<br>食品(赤) | おもに体の調子を整えるものになる<br>食品(緑)                     | おもにエネルギーになる<br>食品(黄) | 調味料等                           | アレルギー<br>たんぱく質<br>糖質<br>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・雑穀類・油類類       |                                |                               |
| 23<br>(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                           |
| 24<br>(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                           |
| 27<br>(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                           |
| 28<br>(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                           |
| 29<br>(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                           |
| 30<br>(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                           |
| 31<br>(金) | 牛乳          | 牛乳                     |                                               |                      |                                | 607                           |
|           | ご飯          |                        |                                               | 米                    |                                |                               |
|           | 鶏肉のマーメレード焼き | 鶏肉                     | にんにく しょうが                                     | マーメレード               | 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 バセリ 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。                 |                 |

