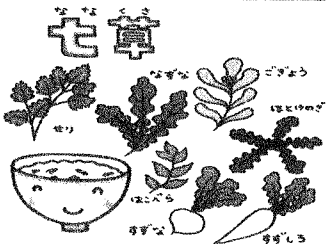
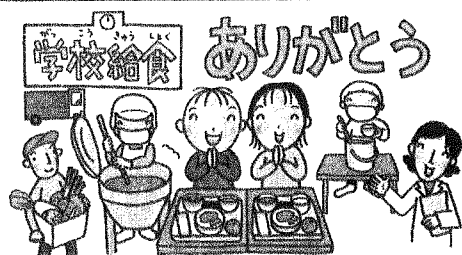


曜	献立名	おもちに・にく・ほねになるもの (あかいろ)	おもちに体のちょうしをととのえるもの (みどりいろ)	おもちにはたらく力になるもの (きいろ)	びごう
7 火 牛	ごはん こめこのカレーライス フランクフルト すずなすずしろサラダ	ふたにく 牛乳 フランクフルト ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	ごはん あぶら じゃがいも こめこのカレールウ たまねぎドレッシング	七草献立
8 水 牛	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい (小:2こ・中:3こ) ちゅうかあえ	豆腐 ふたにく みそ 牛乳 しゅうまい (にく) かにふうみかまぼこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん あぶら しゅうまい (かわ) さとう ごまあぶら	
9 木 牛	ごはん キャベツいりメンチカツ かんとくに おひたし	牛乳 ふたにく はんぺん がんもどき	キャベツいりメンチカツ (キャベツ) だいこん にんじん こんにゃく もやし いんげん	ごはん あぶら キャベツいりメンチカツ (ころも) さとう さとう	
10 金 牛	ごはん なめしごはん ぶりのしおこうじやき ごもくきんぴら ぜんざい	牛乳 ぶりのしおこうじやき ふたにく はんぺん あずき	だいこんば れんこん ごぼう にんじん えだまめ	ごはん ごまあぶら さとう もち さとう	鎌開き献立
14 火 牛	ごはん ぎょうざ (小:2こ・中:3こ) はっぼうさい ひじきとささみのごまサラダ	牛乳 ぎょうざ (にく) ふたにく いか ひじき とりにく	しょうが はくさい たまねぎ にんじん ただのこ ビーマン もやし コーン	ごはん ぎょうざ (かわ) あぶら でんぷん さとう ごま	
15 水 牛	ごはん ★チキンごぼう じゃがいものしるみそしる おかかあえ	牛乳 とりにく なまあげ みそ かつおぶし	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう	「チキンごぼう」は「津島市給食献立コンクール」で県小学校6年生の津田恭吾さんが考えた料理です。
16 木 牛	しらたま うどん とうふステーキのあんかけ いちごゼリーポンチ	牛乳 ふたにく かまぼこ あぶらあげ とうふステーキ	たまねぎ にんじん ねぎ みかん もも レモンかじゅう	しらたまうどん カレールウ さとう でんぷん あいちいちごゼリー さとう	
17 金 牛	みかわあかどり ごもくごはん わふうれんこんコロケ だいこんのうまに しゅんぎくのこんろあえ	牛乳 みかわあかどり えび がんもどき かまぼこ しらすぼし こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ わふうれんこんコロケ (れんこん) だいこん しょうが にんじん しいたけ いんげん しゅんぎく もやし	ごはん あぶら わふうれんこんコロケ (じゃがいも ころも) あぶら さとう でんぷん	食育給食の日 1月の野菜: にんじん・春菊 にんじん・春菊はJAから購入します。
20 月 牛	ごはん さんまのみそれに こうやどうふのたまごとじ こまつなサラダ	牛乳 さんまのみそれに (さんま) とりにく こうやどうふ ちくわ たまご やきふた	さんまのみそれに (だいこん) たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース こまつな はくさい	ごはん さとう でんぷん ごまドレッシング	カルシウム強化献立
21 火 牛	クロス ロールパン ハンバーグ ★豆乳味噌シチュー	牛乳 ハンバーグ とりにく とうにゅう みそ かにふうみかまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	クロスロールパン あぶら じゃがいも こめこのホワイトルウ さとう たまごぬきマヨネーズ	「豆乳味噌シチュー」は「津島市給食献立コンクール」で西小学校6年生の藤部莉乃愛さんが考えた料理です。
22 水 牛	ごはん あげまぐろのレモンソース にくじゃが そくせきづけ	牛乳 まぐろ ふたにく はんぺん	レモンかじゅう たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん きゅうり はくさい たくあんづけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう	
23 木 牛	むぎごはん ぶたキムチ こしつねぎのちゅうかスープ ナムル ヨーグルト (みかんあじ)	牛乳 ふたにく とりハム ヨーグルト	にんにく しょうが たら 金目 こしつねぎ たまねぎ タアサイ にんじん だいずもやし チンゲンサイ ヨーグルト (みかん)	むぎごはん さとう あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら	越津ねぎはJAから購入します。
24 金 牛	ごはん たこのからあげ あいちつみれのみにそ みつばのさんしょくあえ	牛乳 たこのからあげ ふたにく あいちのいわしいりつみれ なまあげ こんぶ みそ	だいこん はくさい こんにゃく ねぎ みつば もやし にんじん	ごはん あぶら さとう さとう	
27 月 牛	ごはん いわしのしょうがに たまりしょうゆのひきすり れんこんのあかじそあえ	牛乳 いわしのしょうがに (いわし) とりにく やきどうふ ハム	いわしのしょうがに (しょうが) はくさい にんじん こんにゃく こしつねぎ れんこん みずな ゆかりこ	ごはん かくふ さとう	越津ねぎ・れんこんはJAから購入します。
28 火 牛	サンドイッチ パンズパン みそかつバーガー (みそチキンカツ) (ゆでキャベツ) あいちのうすらたまごスープ みかん	牛乳 チキンカツ (とりにく) みそ ベーコン うすらたまご だいず	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ みかん	サンドイッチパンズパン チキンカツ (ころも) あぶら さとう でんぷん マカロニ	全国学校給食週間
29 水 牛	ごはん かきまし めひかりフライ (小:2こ・中:3こ) はちはいじる ういろう	牛乳 とりにく あぶらあげ めひかりフライ (めひかり) とうふ かまぼこ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ みつば	ごはん あぶら さとう めひかりフライ (ころも) あぶら さとう でんぷん ういろう	
30 木 牛	きしめん はつちようみそきしめん しらすとりのあえもの こまつなケーキ	牛乳 ふたにく あぶらあげ みそ しらすぼし のり とうにゅう	しょうが はくさい ねぎ もやし きゅうり こまつな	きしめん さとう でんぷん ケーキ (乳・卵なし) さとう マーガリン (乳なし) チョコレート	
31 金 牛	ごはん こめこのハヤシライス オムレツ グリーンサラダ	牛乳 ふたにく オムレツ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ ビーマン	ごはん オリーブあぶら さとう じゃがいも こめこのハヤシルウ イタリアンドレッシング	



＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%
小学校 平均	633	16.4%	28.6%	中学校 平均	792	15.8%	26.6%



\* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

\* 献立は都合により変更することがあります。