

日	こんだて名	おもにちやく・ほねにちやくもの(あかい)		おもにちやく・うしむとどのえもの(みどり)		おもにちやく・かきもの(せい)		びこう
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
7	ごはん こめこのカレーライス チキンナゲット(小:2こ・中:3こ) ふくじんあえ 牛乳	ぶたにく チキンナゲット(にく)	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも チキンナゲット(ころも)	あぶら こめこのカレールウ あぶら	
8	ごはん さんまのぎんがみやき ごぼうサラダ ぞうに 牛乳	さんまのぎんがみやき(さんま みそ) ハム とりにく	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう きゅうり だいこん しいたけ	ごはん さとう もち	たまごめきマヨネーズ	開閉献立
12	ごはん やさしいコロッケ ひじきのいために いわしのつみれじる がまごおりみかんゼリー 牛乳	とりにく だいず いわしつみれ	ひじき 牛乳	やさしいコロッケ (にんじん ほうれんそう) さやいんげん にんじん みつば	やさしいコロッケ(れんこん たまねぎ) はくさい たまねぎ しめじ	ごはん やさしいコロッケ (じゃがいも ころも) さとう がまごおりみかんゼリー	あぶら あぶら	
13	ごはん しゅうまい(小:2こ・中:3こ) マーボー豆腐 ちゅうかサラダ 牛乳	しゅうまい(にく) とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし コーン	ごはん しゅうまい(かわ) さとう でんぷん	あぶら ちゅうかドレッシング	
14	サンドイッチロールパン やきそば フランクフルト フルーツポンチ 牛乳	ぶたにく ちくわ けずりふし フランクフルト	あおのりこ 牛乳	にんじん	キャベツ べにしょうが ナタデココ パイン もも みかん レモンかじゅう	サンドイッチロールパン やきそばめん さとう	あぶら	
15	みかわあかどりごもくごはん しろみざかなのごまがらめ おひたし じゃがいものしろみそじる 牛乳	とりにく あぶらあげ ホキ あぶらあげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ たけのこ えだまめ はくさい きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら ごま	
18	ごはん ぶたキムチ ワンタンスープ こめこのワッフル(チョコあじ) 牛乳	ぶたにく とりハム	牛乳	にら チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キムチ キャベツ コーン きくらげ	ごはん さとう ワンタン こめこのワッフル(チョコあじ)	あぶら	
19	ごはん なごやコーチンのひきざり ニギスフライ しゅんぎくのこんぶあえ 牛乳	なごやコーチン やき豆腐 ニギスフライ(ニギス)	しおこんぶ 牛乳	にんじん しんざく	たまねぎ はくさい こんにゃく こしつねぎ もやし きゅうり	ごはん かかふ さとう ニギスフライ(ころも)	あぶら	食育給食の日 1月のやさしい しんざく にんじん しんざく・こしつねぎ・にんじんは、 JAから購入します。
20	ごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ かぶのみそじる いちごヨーグルト 牛乳	ハンバーグ(にく) とりハム なまあげ みそ	いちごヨーグルト 牛乳	かぼちゃ にんじん	ハンバーグ(たまねぎ) えだまめ かぶ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう	たまごめきマヨネーズ	カルシウム強化献立
21	ごはん あつやきたまご だいこんのそぼろに おかかあえ 牛乳	あつやきたまご とりにく がんもどき ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん しょうが もやし	ごはん さとう でんぷん さとう		
22	むぎごはん こめこのハヤシライス コーンフライ グリーンサラダ 牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーンフライ(コーン) キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう コーンフライ(ころも) さとう	あぶら こめこのハヤシルウ あぶら オリーブあぶら	
25	ごはん れんこんぎょうざ(小:2こ・中:3こ) ナムル こしつねぎのちゅうかスープ みかん 牛乳	れんこんぎょうざ(にく) やきぶた とうふ かにふうみかまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	れんこんぎょうざ(れんこん) だいずもやし たまねぎ たけのこ こしつねぎ みかん	ごはん れんこんぎょうざ(かわ) さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	にんじん・こしつねぎは JAから購入します。 昼間小なし
26	クロスロールパン キャベツいりメンチカツ ★はくさいたっぷりクリームシチュー ブロッコリーサラダ 牛乳	キャベツいりメンチカツ(にく) さけ とうにゅう	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	キャベツいりメンチカツ(キャベツ) たまねぎ はくさい しめじ もやし	クロスロールパン キャベツいりメンチカツ(ころも) じゃがいも	あぶら オリーブあぶら こめこのホワイトルウ たまねぎドレッシング	「はくさいたっぷりクリームシチュー」は「津島市給食献立コンクール」で南小学校2年生の大野紗良さんが考えた料理です。
27	ごはん なごやコーチンのからあげ(小・中:2こ) ゆかりあえ たまふじる ういろろ 牛乳	なごやコーチン とうふ	牛乳	ゆかりこ さやいんげん こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん	ごはん でんぷん ふ ういろろ	あぶら	
28	きしめん ごもくきしめん れんこんサラダ あいちまっちゃのケーキ 牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ あずき とうにゅう	牛乳	にんじん とうみょう まっちゃ	はくさい ねぎ しいたけ れんこん	きしめん でんぷん さとう ケーキ(乳・卵なし) さとう	たまごめきマヨネーズ マーガリン(乳・卵なし)	
29	ごはん さばのしろじょうゆやき みそおでん こますあえ 牛乳	さばのしろじょうゆやき(さば) ぶたにく がんもどき みそ はんぺん うすらたまご ハム	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく きゅうり もやし	ごはん さとう さとう	ごま	

今月の栄養価

	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%
小学校 平均	642	15.9%	28.9%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%
中学校 平均	798	15.3%	26.9%

* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

給食について考えよう ~全国学校給食週間~

食べ物をよく噛んで、みんなの健康を考え、食べることが大切だから、みんなの成長を願う大人の人たち

毎日おいしく作って、くれる調理員さん

* 献立は都合により変更することがあります。