

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10 (水)	ポークカレーの具 7品目サラダ 	麦ご飯	☆	豚肉スライス	牛乳	人参	玉葱 もやし 蓮根 コーンカネル キャベツ 枝豆むき身	じゃがいも 米 丸麦	油 エッグケアマヨネー	812 25.5 27.6	【旬の食べ物】  
11 (木)	鶏の唐揚げ ブロッコリーとシーチキンのサラダ 味噌汁	ご飯	☆	鶏肉 シーチキン 冷凍豆腐 油揚げ 米味噌	牛乳	ブロッコリー 小松菜 人参	生姜 おろしにんにく えのき	でん粉 シェルマカロニ 米	揚げ油 エッグケアマヨネー	889 31.4 34.1	大根 白菜  
12 (金)	【正月料理】 ぶりみりん漬け焼き 黒豆 白玉雑煮 一食のりかつおふりかけ	ご飯	☆	ぶりみりん漬け 黒豆 するめ 鶏もも 小肉 かまぼこ かつおふりかけ	牛乳	人参 かつお菜	大根 白菜 椎茸	白玉団子 米		774 32.9 22.5	  ほうれん草 小松菜
15 (月)	酢豚風ミートボール レタスのスープ	ご飯	☆	ミートボール ベーコン	牛乳	ピーマン 人参	生姜 玉葱 椎茸 ヤングコーン おろしにんにく レタス	でん粉 砂糖 米	揚げ油 油	745 21.8 25.0	ぶり  
16 (火)	ホキフライ 一食ソース マカロニサラダ コーンクリームスープ 食パン 黒豆きなこクリーム 	パン	☆	ホキフライ ロースハム	牛乳	人参	玉葱 胡瓜 コーンカネル	シェルマカロニ パン	揚げ油 エッグケアマヨネー 黒豆きなこ	823 27.9 33.8	献立表に 太い文字 で書いてあるのが旬の食べ物です。 
17 (水)	【岐阜県の郷土料理】 鶏ちゃん(岐阜県) みかん いなか汁	ご飯	☆	鶏肉 赤味噌 米味噌 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	生姜 もやし キャベツ おろしにんにく みかん 大根 板こんにゃく 椎茸	砂糖 さつまいも でん粉 米	ごま油 油	782 29.4 23.0	★お正月の料理★ (給食は12日に実施) ～おせち料理の由来～ ●ぶり…ぶりは大きさによって名前が変わる出世魚なので、出世を願って食べられます。 ●黒豆…まめで健康に暮らせるようにという意味がこめられています。 
18 (木)	中華丼の具 春雨サラダ ショーロンポオ 	ご飯	☆	豚肉スライス ロースハム ショーロンポオ	牛乳	人参	生姜 玉葱 白ネギ 白菜 椎茸 胡瓜	でん粉 砂糖 緑豆春雨 米	油 ドレッシング	753 26.3 20.9	
19 (金)	白身魚のエスカベッシュ 豚汁	ご飯	☆	赤魚 豚肉スライス 油揚げ 米味噌 赤味噌	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 おろしにんにく 大根 白菜 板こんにゃく えのき ごぼうささがき	砂糖 でん粉 米	揚げ油 オリーブ油	750 30.6 21.8	
22 (月)	サバのカレー風味焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 味噌汁	ご飯	☆	さば 牛肉 米味噌	若布 牛乳	いんげん 人参	ごぼうささがき つきこんにゃく 生姜 玉葱 キャベツ	中力粉 砂糖 米	オリーブ油	814 27.8 32.4	★17日 岐阜県の郷土料理★ 鶏ちゃん(けいちゃん) 鶏肉と野菜に特製のタレを絡めて炒めた料理です。名前の由来は、豚のホルモン焼きを「トンちゃん(豚ちゃん)」と呼ぶことから、「ケイちゃん(鶏ちゃん)」と言われる説や、混ぜ合わせるという意味の「ちゃん」と「醬(じゃん)」を合わせた「鶏醬(けいじゃん)」から「鶏ちゃん」になったという説もあります。 
23 (火)	ペッパーチキン チリコンカン りんご キャロットコッペパン 	パン	☆	鶏肉 ミンチ 大豆	牛乳	人参 ピーマン	生姜 おろしにんにく 玉葱 りんご	砂糖 じゃがいも キャロットパン	油	801 33.6 36.5	
24 (水)	【初めての給食】 鮭の塩焼き 切干し即席漬 すいとん風汁	ご飯	☆	鮭切身 甘塩 鶏もも 小肉	刻み昆布 牛乳	人参	干切大根 大根 しめじ	砂糖 さつまいも 白玉団子 米	油	749 29.5 17.5	
25 (木)	【人気給食】 キムタクご飯の具 ほうれん草のおかか和え 竹輪の磯辺揚げ 	麦ご飯	☆	豚肉スライス かつお節 ちくわ	青のり 牛乳	ほうれん草 人参	たくあん 白ネギ もやし キムチ えのき	砂糖 中力粉 米 丸麦	油 ごま油 揚げ油	755 32.4 20.5	
26 (金)	【福岡料理】 筑前煮 儀助煮 博多鶏の水炊き風汁	ご飯	☆	鶏肉 大豆 油揚げ	いりこ 牛乳	いんげん 人参 水菜	板こんにゃく れんこん 椎茸 白菜 生姜 えのき	砂糖 里いも 中力粉 米	油 いりごま(白) 揚げ油	796 29.8 24.0	
29 (月)	【直方ご当地グルメ】 ハンバーグ照焼きソース 直方焼きスパ オニオンスープ	ご飯	☆	ハンバーグ 豚しゃぶ 用 ベーコン	牛乳		しめじ キャベツ 玉葱 おろしにんにく えのき	砂糖 でん粉 スパゲティー 米	油 オリーブ油	726 23.7 21.3	★1月24日から30日は全国学校給食週間です！★ 学校給食が始まったのは明治22年に山形県の小学校でお弁当を持って来ることができない子どもの為に、おにぎりや焼き魚、漬物などの昼ご飯を食べさせたことが始まりです。 24日～30日の期間は全国学校給食週間にちなんで昔や今の人気給食や福岡の郷土料理などを予定しています。
30 (火)	【昭和の給食】 コロッケ/一食中濃ソース ポイルキャベツ クラムチャウダー 背割りコッペパン 	パン	☆	ベーコン あさり	牛乳	人参	キャベツ 玉葱	牛肉コロッケ じゃがいも パン	揚げ油 油 バター有塩	768 26.1 27.6	
31 (水)	肉じゃが パンサンデー 	ご飯	☆	牛肉 ロースハム	牛乳	人参	玉葱 糸こんにゃく 枝豆むき身 コーンカネル 胡瓜	じゃがいも 砂糖 緑豆春雨 米	ごま油	793 23.4 25.0	
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。									830		
									学校給食の栄養基準	42.5	
									28.3		



のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。毎日持ってきてみましょう。