





8 (月)	<p>成人の日</p>	<p>ぶりは出世魚</p> <p>ぶりは、成長するにつれて名前がかわる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。</p> 	<p>春の七草のひとつ すずな</p> <p>春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。</p> 
9 (火)	<p>始業式</p>		
10 (水)	<p>●受かるピ井 ▲わかさぎフリッター ■大根とかぶの七草和え ◆いよかん ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 824kcal】 【蛋白質 32.1g】 【脂質 24.4g】 【食塩相当量 2.0g】</p> <p>●米 麦 豚肉 牛肉 酒 おろしにんにく おろししょうが サラダ油 にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ にら 三温糖 しょうゆ 赤みそ みりん 塩</p> <p>▲わかさぎフリッター 油</p> <p>■にんじん だいこん かぶ 油揚げ 七草 三温糖 しょうゆ 酢 サラダ油</p> <p>◆いよかん</p> <p>▼牛乳</p> 		給食 弁当
11 (木)	<p>●ごはん ▲鶏肉のから揚げ ■茎わかめの和え物 ◆白玉のキムチスープ(1/11鏡開き) ▼ぼんかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 820kcal】 【蛋白質 28.6g】 【脂質 21.9g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●米 麦</p> <p>▲とり肉 おろししょうが おろしにんにく 酢 酒 しょうゆ でんぷん 小麦粉 油</p> <p>■キャベツ にんじん きくらげ くわかめ 酢 サラダ油 しょうゆ 三温糖 塩 こしょう</p> <p>◆豚肉 はくさい たまねぎ きくらげ 白玉 キムチ ながねぎ チンゲンサイ 豚鶏スープ おろししょうが しょうゆ 塩 こしょう 酒</p> <p>▼ぼんかん</p> <p>○牛乳</p> 		給食 弁当
12 (金)	<p>●中華丼 ▲ブロッコリーサラダ ■スパイシー大豆 ◆アセロラゼリー ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 854kcal】 【蛋白質 36.2g】 【脂質 23.7g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 豚肉 えび いか うずら卵 たけのこ にんじん たまねぎ もやし はくさい きくらげ こまつな サラダ油 おろししょうが しょうゆ オイスターソース 塩 豚鶏スープ 揚げボール でんぷん ごま油</p> <p>▲ブロッコリー キャベツ にんじん 酢 オリーブ油 砂糖 塩 こしょう たまねぎ</p> <p>■大豆 でんぷん 油 塩 こしょう パプリカ チリパウダー カレー粉</p> <p>◆アセロラゼリー</p> <p>▼牛乳</p> 		給食 弁当

15 (月)	<p>●さつま芋と小豆のおこわ(1/15小正月) ▲さわらの西京みそ焼き ■ひき菜炒り(福島県の郷土料理) ◆もずくスープ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 826kcal】 【蛋白質 36.4g】 【脂質 23.4g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●米 もち米 小豆 さつまいも 薄口しょうゆ 酒 塩 煎りごま</p> <p>▲さわら 酒 西京みそ みりん 三温糖 しょうゆ</p> <p>■だいこん にんじん 油揚げ 干しいたけ ながねぎ かつおぶし しょうゆ 三温糖 みりん 酒</p> <p>◆豚肉 にんじん もずく 卵 こまつな しょうゆ 塩 みりん 酒 でんぷん かつおぶし</p> <p>▼牛乳</p> 		給食 弁当
16 (火)	<p>●カルシウムパン ▲根菜のポトフ ■昆布サラダ ◆トマトクリームパンネ ▼いちごジャム ○牛乳</p> <p>【エネルギー 804kcal】 【蛋白質 33.4g】 【脂質 29.9g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●カルシウムパン</p> <p>▲豚肉 ウインナー キャベツ れんこん じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー サラダ油 おろしにんにく 白ワイン 塩 コンソメ こしょう こまつな</p> <p>■こんぶ しょうゆ みりん チンゲンサイ にんじん キャベツ サラダ油 レモン果汁 きび砂糖 塩 こしょう</p> <p>◆マカロニ たまねぎ にんじん いんげん豆 こまつな トマト缶 コンソメ 塩 こしょう バター 牛乳 生クリーム チーズ</p> <p>▼いちごジャム</p> <p>○牛乳</p> 		給食 弁当
17 (水)	<p>●ごはん ▲ぶりの更紗揚げ ■キャベツと大根の香り and え ◆白玉汁 ▼黒糖アーモンド ○牛乳</p> <p>【エネルギー 859kcal】 【蛋白質 29.9g】 【脂質 28.9g】 【食塩相当量 2.1g】</p> <p>●米 麦</p> <p>▲いなだ(ぶりの幼魚) おろししょうが 酒 しょうゆ カレー粉 米粉 でんぷん 大豆油</p> <p>■キャベツ だいこん しょうゆ 砂糖 白みそ 塩 ごま油</p> <p>◆にんじん 油揚げ さといも 白玉 ながねぎ こまつな 塩 しょうゆ かつおぶし</p> <p>▼アーモンド 黒砂糖 塩 でんぷん</p> <p>○牛乳</p> 		給食 弁当
18 (木)	<p>職員研修日</p>		
19 (金)	<p>●ポークハヤシライス ▲海藻サラダ ■のり塩大豆 ◆牛乳</p> <p>【エネルギー 885kcal】 【蛋白質 33.7g】 【脂質 31.0g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●米 麦 豚肉 牛肉 たまねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト缶 トマトピューレー ハヤシルー デミグラスソース 赤ワイン おろしにんにく おろししょうが 生クリーム</p> <p>▲海藻 わかめ キャベツ こまつな 酢 サラダ油 砂糖 しょうゆ 塩 卵焼き</p> <p>■大豆 でんぷん 油 塩 こしょう あおのり</p> <p>◆牛乳</p> 		給食 弁当

★食材料の都合により内容が異なることがあります。

学校給食摂取基準: エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満

★アレルギーのある人は、家族と相談してから予約して下さい。

※たんぱく質: 学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質: 学校給食による摂取エネルギー比20~30%