



1月9日(月)

～ 1月15日(日)

提出日


12月14日(水)

1時間目の休み時間まで

		Aメニュー	Bメニュー	
9 (月)		<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center; color: blue;"> 成人の日 </div>	 本年もよろしくお願ひいたします。	A
				B 弁当
10 (火)		<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center; color: blue;"> 始業式 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">— 年賀はがき —</p> <p>そろそろ3年生は受験シーズンに入りますね。これからの時期は、何となくクラスの雰囲気少し変わってくる時期かもしれないですね。進路が決まった人はまだまだ頑張らなければならない人の応援を！みんなでクラスの雰囲気作りができるといいですね。</p> <p>今年もみなさんにとってステキな一年になりますように...</p> <p style="text-align: center; color: red;">今年もおいしい給食を作ります</p>  </div>	A
				B 弁当
11 (水)		●春の七草あんかけチャーハン ▲いかの磯辺揚げ ■さつま汁 ◆オレンジゼリー ▼牛乳 【エネルギー 831kcal】 【蛋白質 32.2g】 【脂質 17.9g】 【食塩相当量 3.6g】	今年もみなさんにとってステキな一年になりますように...	A
	1年生 2年生 3年生	●米 麦 豚鶏スープ しょうゆ 酒 豚肉 干しいたけ あおねぎ たけのこ なたと ごま油 オイスターソース 薄口しょうゆ 塩 こしょう かにかまぼこ でんぶ 卵焼き かぶの葉 だいこんの葉 せり ▲いか しょうゆ みりん 小麦粉 卵 あおのり 油 ■ごぼう にんじん こんにやく さつまいも 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし ながねぎ こまつな ◆クールゼリー オレンジ ジュース みかん缶 ▼牛乳		B 弁当
12 (木)		●ごはん ▲マーボー春雨 ■キャベツともやしサラダ ◆中華わかめスープ ▼ヨーグルト ○牛乳 【エネルギー 801kcal】 【蛋白質 37.2g】 【脂質 20.3g】 【食塩相当量 3.2g】	今年もみなさんにとってステキな一年になりますように...	A
	1年生 2年生 3年生	●米 麦 ▲豚肉 たまねぎ ながねぎ たけのこ 生揚げ はるさめ 干しいたけ にんにく しょうが ごま油 赤みそ 豆みそ 甜麺醬 しょうゆ 酒 三温糖 豆板醬 豚鶏スープ でんぶ なら ■キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ 三温糖 塩 ごま油 ごま ごま ◆はくさい にんじん 豆腐 なたと はるさめ 干しいたけ わかめ ながねぎ 薄口しょうゆ こしょう 塩 しょうが 豚鶏スープ かつお・さばぶし こまつな あさり ▼ヨーグルト ○牛乳		B 弁当
13 (金)		●たこ飯 ▲れんこん入り肉じゃが ■お雑煮 ◆オレンジ ▼牛乳 【エネルギー 807kcal】 【蛋白質 33.6g】 【脂質 13.5g】 【食塩相当量 3.0g】	今年もみなさんにとってステキな一年になりますように...	A
	1年生 2年生 3年生	●米 麦 たこ ごぼう にんじん しょうゆ 酒 三温糖 塩 かつお・さばぶし こんぶ さやいんげん ▲じゃがいも 豚肉 ちくわ ぶ たまねぎ にんじん こんにやく しょうゆ 薄口しょうゆ 三温糖 酒 みりん 塩 かつお・さばぶし さやいんげん れんこん ■とり肉 だいこん にんじん しいたけ だまこもち なたと ながねぎ 薄口しょうゆ かつお・さばぶし 塩 せり ◆オレンジ ▼牛乳		B 弁当

1月16日(月)

～ 1月22日(日)

		Aメニュー	Bメニュー	
16 (月)		<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center; color: blue;"> 千 教 研 </div>	<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">～ 春の七草の種類…言えるかな！？ ～</p> <p>せ○ な○○ ご○○○ (または、お○○○・は○○○○) は○○ (または、は○○○) ほ○○○○ す○○ (または、か○) す○○○ (または、だ○○○)</p>  </div>	A
				B 弁当
17 (火)		●ひじきごはん ▲鮭フライ ■梅おかか和え ◆味噌汁 ▼りんごゼリー ○牛乳 【エネルギー 800kcal】 【蛋白質 28.7g】 【脂質 23.1g】 【食塩相当量 2.9g】	答えは... せり なすな ごぎょう(または、おぎょう・はこぐさ) はこべ(または、はこべら) ほとけのざ すずな(または、かぶ) すずしろ(または、だいこん)	A
	1年生 2年生 3年生	●米 麦 こんぶ かつお・さばぶし ひじき ごぼう にんじん 油揚げ 塩 酒 みりん しょうゆ ▲ぎんざけ こしょう 白ワイン 小麦粉 卵 パン粉 油 中濃ソース ウスターソース ■キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ みりん 砂糖 梅干し か つおぶし ◆だいこん 油揚げ はくさい わかめ 赤みそ 白みそ かつお・さばぶし ▼りんごゼリー ○牛乳		B 弁当
18 (水)		●ぶどうパン ▲洋風おでん ■れんこんサラダ ◆ビーフンスープ ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 787kcal】 【蛋白質 33.5g】 【脂質 26.5g】 【食塩相当量 2.9g】	答えは...	A
	1年生 2年生 3年生	●ぶどうパン ▲とり肉 ベーコン じゃがいも にんじん キャベツ こんにやく ちくわ 揚げポール 生揚げ ちくわぶ サラダ油 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ■れんこん こまつな もやし にんじん ひじき しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 ごま 砂 糖 塩 ◆ごま油 しょうが 豚肉 干しいたけ にんじん 味付けメンマ はくさい ながねぎ しょうゆ 塩 こしょう こんぶ か つお・さばぶし 豚鶏スープ ビーフン ▼オレンジ ○牛乳		B 弁当
19 (木)		●きのこの炊き込みごはん ▲手作りコロッケ ■ごぼうサラダ ◆大根と油揚げのみそ汁 ▼りんご ○牛乳 【エネルギー 873kcal】 【蛋白質 28.2g】 【脂質 30.6g】 【食塩相当量 2.6g】	答えは...	A
	1年生 2年生 3年生	●米 麦 油揚げ 干しいたけ ふなしめじ 酒 みりん しょうゆ 塩 かつお・さばぶし ▲じゃがいも 花豆 たまねぎ にんじ ん 豚肉 塩 こしょう オールスパイス サラダ油 小麦粉 卵 パン粉 パン粉 大豆油 中濃ソース ■ごぼう 油 コーン こま つな キャベツ きゅうり にんじん ひじき しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま ◆だいこん 油揚げ 赤みそ 白みそ か つおぶし ▼りんご ○牛乳		B 弁当
20 (金)		●牛肉ゴロゴロカレー ▲チップサラダ ■とろけるプリン豆乳 ◆牛乳 【エネルギー 815kcal】 【蛋白質 24.2g】 【脂質 26.7g】 【食塩相当量 2.1g】	答えは...	A
	1年生 2年生 3年生	●米 麦 牛肉 にんにく しょうが 赤ワイン サラダ油 こしょう じゃがいも たまねぎ にんじん バター カレールウ カレー粉 ト マト チャツネ チーズ エリンギ ▲ポテトチップス きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ ひじき えだまめ サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう ■豆乳プリン ◆牛乳		B 弁当

食材料の都合により変更に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 ※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%