

1月8日(月)

～ 1月14日(日)

提出日

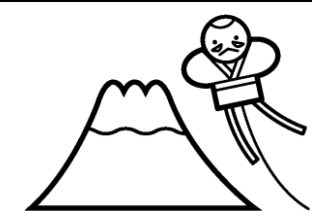
11月30日(木)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー		
8 (月)	あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。  【重要】3年生のみなさんへ 受験予定日は、予約票の給食・弁当の欄にチェックをしないで、空欄で提出してください。食材発注の都合上、予約確定後の変更はできませんので、ご了承ください。	
9 (火)	始業式	2年生のみなさんが、家庭科の授業の中で給食の献立を考えてくれました。12月から2月にかけて考えてくれた料理や献立を給食に取り入れています。下記は、考えてくれた生徒さんからのおすすめポイントです。
10 (水)	●七草ごはん ▲鶏肉のごま味噌焼き ■のり和え ◆ゆばと青菜のスープ ▼アーモンド白玉 ○牛乳 【エネルギー 815kcal】 【蛋白質 31.6g】 【脂質 23.1g】 【食塩相当量 3.0g】 ●米 なめしの素 七草 かぶの葉 ▲とり肉 赤みそ 白みそ 三温糖 みりん 酒 煎りごま ■こまつな もやし にんじんのり しょうゆ みりん ◆豆腐 ゆば こまつな ぶなしめじ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒 かつおぶし ▼白玉 黒砂糖 砂糖 アーモンド ○牛乳	1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆ「七草がゆ」を食べて1年の健康を祈る風習があります。春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)です。
11 (木)	●コッペパン ▲りんごジャム ■かぼちゃシチュー ◆海藻サラダ ▼いちご ○牛乳 【エネルギー 830kcal】 【蛋白質 29.7g】 【脂質 34.5g】 【食塩相当量 2.7g】 ●コッペパン ▲りんごジャム ■とり肉 ウインナー かぼちゃ かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん豆 マッシュルーム サラダ油 塩 こしょう スープの素 ローリエ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ 豚鶏スープ ◆海藻ミックス キャベツ フロッコリー しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 砂糖 煎りごま ▼いちご ○牛乳	2年4組 おすすめポイントは、冬なので心も身体も温かくなれるようなかぼちゃシチューを取り入れたところです。いちごは、冬が旬で、給食に出たらすぐうれしいなと思い、入れました。
12 (金)	●ごはん ▲たらのチャンチャン焼き ■わかめサラダ ◆野菜スープ ▼りんご ○牛乳 【エネルギー 806kcal】 【蛋白質 28.9g】 【脂質 28.4g】 【食塩相当量 2.5g】 ●米 ▲ぎんだら こしょう 酒 白みそ 三温糖 しょうゆ みりん しょうが キャベツ にんじん コーン えのきたけ ぶなしめじ バター ■もやし きゅうり わかめ 酢 ごま油 砂糖 しょうゆ こしょう ◆豆腐 ベーコン にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ こまつな しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 豚鶏スープ ▼りんご ○牛乳	2年2組 おすすめポイント ・栄養バランスを整えることに特化しました。 ・旬であるたらやりんごを取り入れました。 ・温まる献立になったと思います。

1月15日(月)

～ 1月21日(日)

給食メニュー		
15 (月)	●ごはん ▲豚肉の生姜焼き ■ごま和え ◆味噌けんちん汁 ▼みかん ○牛乳 【エネルギー 791kcal】 【蛋白質 32.9g】 【脂質 19.9g】 【食塩相当量 2.3g】 ●米 ▲豚肉 酒 しょうゆ みりん でんぶん サラダ油 しょうが たまねぎ 三温糖 ■こまつな にんじん キャベツ もやし すりごま しょうゆ みりん 三温糖 ◆豆腐 さといも こんにやく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼みかん ○牛乳	2年5組 生姜焼きという家庭的な料理を取り入れ、青菜のごま和えで色味をととのえ、汁物は、栄養たっぷりのけんちん汁に、デザートは、旬の食材のみかんにしました。
16 (火)	●カレーライス ▲卵スープ(ハート♡のにんじん) ■ナタデココポンチ ◆牛乳 【エネルギー 828kcal】 【蛋白質 27.0g】 【脂質 21.1g】 【食塩相当量 2.9g】 ●米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ひよこまめ セロリー にんにく しょうが サラダ油 塩 こしょう ローリエ 小麦粉 バター カレー粉 ガラムマサラ ロイヤルマサラ ターメリック チャツネ ケチャップ ウスターソース カレールー しょうゆ 生クリーム 豚鶏スープ ▲卵 にんじん ほうれんそう 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 でんぶん 中華スープの素 豚鶏スープ わかめ ■もも缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ 砂糖 ◆牛乳	2年6組 みんなが好きなカレーを中心に、栄養のバランスを考えました。おすすめポイントは、ハート♡のにんじんを入れたところです。
17 (水)	●ほうとうどん ▲ししゃものごま揚げ ■なめこのおろし和え ◆肉まん ▼みかん ○牛乳 【エネルギー 785kcal】 【蛋白質 35.0g】 【脂質 26.3g】 【食塩相当量 3.9g】 ●ほうとう 豚肉 かぼちゃ ほうさい にんじん ぶなしめじ ながねぎ 油揚げ あさり 赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 かつおぶし ▲ししゃも てんぷら粉 煎りごま 油 ■だいこん こまつな にんじん なめこ しょうゆ みりん 酒 ◆肉まん ▼みかん ○牛乳	ほうとうは、山梨県の郷土料理です。ほうとうとは、小麦粉を練り、平らに切ったほうとうめんをかぼちゃなどのたっぷりの具材とともに味噌仕立ての汁と煮込んだ料理です。
18 (木)	千教研	
19 (金)	●ごはん(北海道産ゆめぴりか) ▲石狩鍋 ■ほうれん草のごま和え ◆いもち ▼牛乳 【エネルギー 858kcal】 【蛋白質 33.0g】 【脂質 26.1g】 【食塩相当量 2.1g】 ●米 ▲さけ 酒 ベーコン 豆腐 じゃがいも だいこん ごぼう にんじん たまねぎ コーン 赤みそ 白みそ バター かつおぶし ■ほうれん草 キャベツ にんじん 煎りごま すりごま しょうゆ みりん 砂糖 ◆じゃがいも でんぶん 小麦粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん ▼牛乳	2年4組 北海道の郷土料理である石狩鍋や、生産量日本一のじゃがいもを使ったいもちなど、北海道のものを中心に考えました。北海道の漁師が、寒さをしのぐために食べた石狩鍋で寒い冬をのりきりましょう。

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%