



日	曜日	こんだてめい		あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー たんぱく質 脂質水分 塩分	*の印の 配る数	
		しゅしよく	のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつや力になるもの			からだのちようしをとのえるもの
11	水	あおなごはん	牛乳	しらたまごに ぶりのごまみそやき はくさいのにびたしふう	ぎゅうにゅう とりになると ぶり みそ あぶらあげ かつおぶし	ごはん しらたまご さとう ごま	にんじん ねぶかねぎ もやし ★はくさい	650kcal 29.3g 14.8g 2.8g	
12	木	ロールパン	牛乳	キャベツとたまごのスープ かぼちゃひきにくフライ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー ハム	パン かぼちゃひきにくフライ あぶら マカロニ マヨネーズ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり	641kcal 20.6g 31.2g 2.9g	
13	金	たきこみふう まぜごはん	牛乳	とうふとなめこのみそしる にくしのだ だいにこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とりになめこのみそ みそ にくしのだ ぶたにく	ごはん あぶら さんおんとう さとう	ごぼう ほししいたけ にんじん なめこ はねぎ ★だいにこん ほうれんそう えのき	628kcal 30.3g 21.8g 3.1g	
16	月	にくみそ スパゲッティ	牛乳	はくさいのコンソメスープ いちごむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	スパゲッティ さんおんとう でんぶん あぶら むしパン	にんじん たまねぎ ほうれんそう ★はくさい もやし	638kcal 24.5g 27.1g 2.5g	
17	火	ごはん	ジョア	さつまいものみそしる まぐろのオーロラソース ポイルブロッコリー	ジョア あぶらあげ みそ まぐろ	ごはん ★さつまいも でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら	しめじ にんじん はねぎ ブロッコリー	651kcal 25.9g 8.9g 2.7g	
18	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ★あげエビシューマイ ほうれんそうのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ エビシューマイ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ねぶかねぎ ほししいたけ にもやし ほうれんそう にんじん	675kcal 26.4g 23.1g 2.6g	*1~4年2コ 5年~3コ
19	木	サンドパン	牛乳	ポークシチュー グリルチキン おんやさいマヨじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー とうもろこし	640kcal 30.0g 28.4g 3.1g	
20	金	ごはん	牛乳	けんちんじる さばのみそに もやしのソテー	ぎゅうにゅう とうふ さば みそ とりにく	ごはん ★さといも こんにやく さとう あぶら	★だいにこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ もやし ピーマン	629kcal 26.7g 16.5g 2.2g	
23	月	セサミ トースト	牛乳	ニョッキのスープ *にくだんご カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	パン ごま グラニューとう マーガリン ニョッキ	もやし にんじん パプリカ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	615kcal 22.7g 27.9g 2.6g	*1~3年1コ 4年~2コ
24	火	ごはん	牛乳	さといものみそしる さけのしおやき ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ さけ	ごはん ★さといも ごま さとう	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん	620kcal 30.6g 15.6g 2.7g	学校給食週間
25	水	ごはん	牛乳	ちゅうかコーンスープ ホイコーローふういため みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん でんぶん ごまあぶら あぶら	とうもろこし ほししいたけ えのき たまねぎ はねぎ にんじん キャベツ ちんげんさい ねぶかねぎ ★みかん	630kcal 22.0g 17.0g 2.1g	
26	木	ツイスト あげぱん	牛乳	じゃがいものコンソメスープ てりやきチキン やさしいため	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	パン あぶら グラニューとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし ピーマン	606kcal 23.0g 28.6g 2.7g	
27	金	あしがら まさかりー	牛乳	トッピング(ごぼうチップス) はくさいとコーンのかさねむし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	むぎごはん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう ★はくさい とうもろこし	697kcal 20.8g 23.3g 2.4g	
30	月	しよくパン みかんジャム	牛乳	ふゆやさいのスープ けんさんやさいのコロッケ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく	パン コロッケ あぶら ジャム	★はくさい ★だいにこん ほうれんそう にんじん キャベツ	604kcal 18.8g 25.5g 2.8.7g	
31	火	ソフトめん	牛乳	ちからうどんふうしる (トッピング:もち) ひじきのにも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき とりにく さつまあげ	ソフトめん もち しらたき あぶら さとう	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ むきえだまめ	629kcal 24.7g 15.1g 2.6g	

給食回数...15回

- ☆ 今月の平均栄養価はエネルギー:637 kcal、タンパク質:25.1g、脂質21.7g、塩分:2.6g
- ☆ 今月の給食目標は  
《主食と副食を交互にとりながらおいしく食べましょう》です。
- ☆ ★は福沢地域の生産者の野菜です。
- ☆ メニューは都合により変更することがあります。

## あけましておめでとう 2017年

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか...「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

1月の行事食

正月

おせち料理

七草 (1/7)

七草がゆ

鏡開き (1/11)

お汁粉 など

こまかつ (1/15)

あずきがゆ