

ざ い り ょ う め い		こんだてめい				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal , g	
日	曜日	あかグループの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりグループの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	きいろグループの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品		
8	木	ごはん	お正月料理	こめ		藻類 果物 649, 23. 9	
		ぶりのフライ	ぶり	パンこ こむぎこ あぶら			
		こうはくになます	あぶらあげ	ごま さとう	しょうゆ す しお		
		しらたまそうに	とりにく	しらたまもち	かつおぶし こんぶ しょうゆ しお		
9	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			豆・豆製品 きのこ類 675, 27. 7	
		パン くろめきなこクリーム	岩国地元食材「神東ファームのマイヤーレモン」	パン くろめきなこクリーム			
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	コンソメ しろワイン しお こしょう		
		マイヤーレモンサラダ	まぐろツナ	さとう あぶら	しょうゆ す		
13	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			魚介類 果物 643, 25. 8	
		ごはん		こめ			
		シューマイ	とりにく ぶたにく	さとう こむぎこ	しょうゆ みりん しお		
		もやしのちゅうかあえ	もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ す しお		
14	水	マーボーだいこん	とうふ ぶたミンチ あかみそ	さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ トウバンジャン	豆・豆製品 いも類 659, 26. 3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		てづくりピザパン(せわりパン・ ピザソース)	チキンウインナー チーズ	ほねぶと献立	パン		ピザソース
		ラビオリスープ	ベーコン	あぶら	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
15	木	みかん	岩国地元食材「みかん」	ラビオリ		小魚 果物 662, 27. 5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん	まごわやさしいこんだて	こめ			
		いわしのかんろに	いわし	さとう	しょうゆ さけ		
16	金	キャベツのこんぶあえ	こんぶ	さとう	しょうゆ	豆・豆製品 いも類 674, 25. 7	
		まめとんじる	ぶたにく だいず とうふ むぎみそ	ごま	さけ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	じゃがいも			
		パン いちご&マーガリン		パン いちごジャム マーガリン			
19	月	とりにくとマカロニのクリームに かいそうサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム まぐろツナ かいそうミックス	マカロニ バター こむぎこ あぶら	コンソメ しろワイン しお こしょう	魚介類 種実類 656, 26. 3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら	しょうゆ す からし		
		1月19日(月)~23日(金) 地場産食材使用週間 ~岩国産・山口県産の食材をたくさん使って、給食を作ります。~					
		ごはん	山口県の郷土料理「けんちょう」・岩国の伝統食材「岩国赤大根」	さとう あぶら しお			
20	火	あつやきたまご(たまご使用)	たまご			小魚 種実類 630, 29. 5	
		いわくにあかだいこんのあまずけ		いわくにあかだいこんのつけもの			
		けんちょう	とりにく とうふ あぶらあげ	だいにん にんじん はねぎ ほししいたけ	こんにやく さとう あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こんにやく さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん しお		
21	水	ごはん	岩国地元食材「デナリファームのさつまいも」	こめ		豆・豆製品 果物 669, 27. 4	
		くじらのオーロラソース	くじら あかみそ	かたくりこ さとう あぶら	ケチャップ		
		そくせきづけ	くわかめつくだに	キャベツ			
		ふるさとじる	なまあげ むぎみそ	はくさい だいにん にんじん こまつな	さつまいも		
22	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にぼし		小魚 種実類 674, 24. 8	
		チーズパン	チーズ	パン			
		てづくりにくごスープ(たまご使用)	とりにん ぶたミンチ たまご	パンこ	しょうゆ コンソメ しお こしょう		
		さつまいものミルクに	ぎゅうにゅう	さつまいも さとう バター			
23	金	ぎゅうにゅう	岩国地元食材「デナリファームのさつまいも」			藻類 きのこ類 692, 27. 9	
		すくなめごはん	岩国地元食材「みかん」	こめ			
		かのぶたのみそやき	ぶたにく みそ	さとう あぶら	しょうゆ		
		きつねうどん	あぶらあげ とりにく	うどん	かつおぶし こんぶ しょうゆ しお みりん		
26	月	みかん	岩国伝統野菜「岩国れんこん」	しょうゆ		魚介類 果物 627, 20. 4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こくとうパン	てつわん献立	パン こくとう			
		ぶたにくとだいずのシチュー	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら	ビーフシチューウ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース こしょう		
27	火	いわくにれんこんサラダ	ハム	ノンエッグマヨネーズ しろうさ さとう	しょうゆ	藻類 種実類 631, 23. 8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		1月26日(月)~30日(金) 学校給食週間 ~給食委員会が中心となって、給食についての理解を深める取り組みをします。~					
		キムタクごはん	ぶたにく	はくさいキムチ たくわん	こめ ごま さとう ごまあぶら		
28	水	ぎょうざスープ	ベーコン ぶたミンチ とりにん	こむぎこ じゃがいも	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	魚介類 きのこ類 616, 23. 5	
		はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		わかめごはん	わかめ	こめ	しお		
29	木	チキンチキンれんこん	とりにく	さとう こめこ かたくりこ あぶら	しょうゆ みりん	藻類 種実類 659, 22. 0	
		ふゆやさいのみそしる	とうふ むぎみそ	さつまいも	にぼし		
		ぎゅうにゅう	岩国伝統野菜「岩国れんこん」 岩国地元食材「デナリファームのさつまいも」 神東ファームのマイヤーレモン				
		きなことパン	きなこと	パン さとう あぶら			
30	金	オムレツ(たまご使用)	たまご	さとう あぶら	ケチャップ ウスターソース しお	豆・豆製品 藻類 583, 21. 7	
		ABCスープ	ベーコン	アルファベットマカロニ じゃがいも	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		カレーライス (ごはん カレーシチュー)	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん	こめ		あかワイン カレールウ
30	金	りっちゃんのサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	グリンピース にんにく トマトピューレ	じゃがいも あぶら	ウスターソース しょうゆ こしょう	豆・豆製品 藻類 583, 21. 7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	さとう あぶら		
		ケーキサレ	おさかなソーセージ とうにゅう	フランスりょうり「ケーキサレ」 イタリアリょうり「リゾット」	ホットケーキミックス(卵不使 用) ノンエッグマヨネーズ		
		リゾット	とりにく ベーコン チーズ	こめ じゃがいも バター	コンソメ しろワイン しお こしょう		
30	金	フルーツミックス	たまねぎ にんじん パセリ にんにく おうとうかん みかんかん ももかん みかんぶよ	いちごゼリー		藻類 583, 21. 7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん	お正月料理	こめ			
		ぶりのフライ	ぶり	パンこ こむぎこ あぶら			

今月の給食目標

かんしゃしてたべよう

1月給食に、人気のメニューが登場!

11月にすきな給食アンケートをしました。上位10位までの料理が登場します。給食週間に結果発表します。お楽しみに!