

日／曜	主 食	牛乳 副 食・デザート	主 な 材 料 と は た ら き			備 考
			血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)	
7 火	セルフそぼろどん (ごはん)	そぼろどんのぐ ○ごまドレサラダ じゃがもちじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ さとう ごまあぶら ごま ラーゆ じゃがもち あぶら	
8 水	ミニきなこあげパン (コッペパン)	ウインナーソーテー ★ミネストローネ もものタルト	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ぶたにく	にんじん もやし キャベツ ピーマン たまねぎ セロリ トマト	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブオイル タルト	
9 木	ドライカレー (むぎごはん)	ドライカレー ○ツナサラダ はちみつモンゼリー	ぎゅうにゅう ひよこめ ぶたにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ むぎ こむぎこ とうにゅうバター さとう ごま ゼリー	1月7日 七草がゆ! 
10 金	ごはん	にらまんじゅう ○ひじきとハムのサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ひじき ハム とうふ ぶたにく みそ	えだめめ にんじん キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ にら しょうが にんにく ほししいたけ	こめ さとう ドレッシング でんぶん ごまあぶら あぶら こむぎこ	
14 火	ごはん	ぼうじょうざ ○ブルコギ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン きピーマン にら ねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん こむぎこ パンこ	七草がゆは1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。 春の七草とは、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)のことです。
15 水	わかめごはん	からあげ ★やきにくサラダ みそワタンスープ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ ワタン タルト	
16 木	ごはん	ハンバーグきのおおろしソース ○ツナのわふうサラダ カレーポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ツナ ウインナー	たまねぎ しめじ だいこん しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん	こめ あぶら オリーブオイル さとう ごま じゃがいも	地域や家庭によって変わる 正月料理 おせちや雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味付けや使われている材料などに違いがあります。
17 金	ソースやきそば	ポテトフロッケ ○はなやさいサラダ ミニいまがわやき(カスタード)	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン	ちゅうかめん あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ マヨネーズ ドレッシング いまがわやき	
20 月	ごはん	ちぐさやき ○わふうやさいいため すいとん	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく なると とりにく	にんじん キャベツ もやし にら だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう たまねぎ	こめ あぶら すいとん	れんこんは縁起物 
21 火	ごはん	はるまき ○ぶたにくのみそマヨいため ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン えのきたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら こむぎこ マヨネーズ でんぶん ごまあぶら	
22 水	ボークカレーライス (ごはん)	ボークカレー ○はなかつおのサラダ いちごクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら カールウ とうにゅうバター さとう クレープ	
23 木	ごはん (やさいとぎとくのふりかけ)	まぐろフライ ○ぶたにくのしおこうじいため ぐだくさんみそじる	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく とりにく ひじき とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ あかピーマン にら もやし しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ こまつな	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう	
24 金	ガバオライス (ごはん)	ガバオライスのぐ こくとうビーンズ ○エスニックサラダ えびいりタイふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく えび とうふ	たまねぎ しめじ たけのこ あかピーマン ピーマン にんにく しょうが きゅうり にんじん ねぎ	こめ さとう ごまあぶら はるまき	タイの献立
27 月	ピピンバ (ごはん)	あじつけにく ○ナムル たまごとトクのキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん きゅうり だいこん ほししいたけ はくさい(キムチ) にら	こめ ごまあぶら さとう ごま トック でんぶん あぶら	
28 火	ごはん	ほうれんそうオムレツ ○カラフルソーテー チリコンカン	ぎゅうにゅう たまご だいず ひよこめめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ こまつな コーン にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく	こめ あぶら	メキシコの献立
29 水	セルフホットドッグ (せわりコッペパン)	ホットドッグようウインナー ○チョップサラダ やさしいスープ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン パセリ	パン あぶら さとう オリーブオイル マヨネーズ じゃがいも ヨーグルトレーズン	
30 木	スパゲッティミートソース	あじハローやき ○フレンチサラダ いちごのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ ハム	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しめじ トマト パセリ きゅうり キャベツ コーン	スパゲッティ とうにゅうバター さとう オリーブオイル パンこ あぶら マヨネーズ ムース	フランスの献立
31 金	ごはん	ヤンニョムチキン ★はるさめサラダ ABCマカロニスープ プリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	しょうが ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ コーン こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま マカロニ プリン	

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★ミルメークはコーヒータンがです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

☆ミルメークはココア味がです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおなじみの食材の産地については下記のとおりです。◇

牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・千葉県、北海道、青森県、岩手県、宮崎県、徳島県、鹿児島県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県、だいこん・・・千葉県、神奈川県、北海道、ねぎ・・・千葉県、キャベツ・・・愛知県、ほうれん草・・・千葉県、群馬県
きゅうり・・・千葉県、小松菜・・・茨城県、たまねぎ・・・北海道、じゃがいも・・・北海道、白菜・・・茨城県、ごぼう・・・青森県、群馬県

1月24日～30日は全国学校給食週
間

学校給食は、成長期の子どものための健やかな

成長を支え、食に関する知識と望ましい食習慣

