



日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 月	平うどん	ぎゅうにゅう		うどん	745 kcal		
	牛乳	とりにく あぶらあげ	だいこん はくさい ねぶかねぎ	でんぷん	34.9 g		しめじ 白ねぎ だいこん はくさい
	ちゃんこうどん	かたくちいわし あおのり	えのきたけ ひらたけ こまつな	こむぎこ でんぷん こめあぶら	3.2 g		
	鱈の磯辺揚げ こんにゃくの金平	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやえんどう とうがらし	こめあぶら こんにゃく さとう			
2 火	セルフ中華丼			こめ むぎ	779 kcal		
	麦ごはん 中華丼の具	いか うすらたまご ぶたにく	チンゲンサイ グリンピース にんじん たまねぎ はくさい しょうが にんにく	こめあぶら でんぷん	31.8 g		はくさい
	牛乳	ぎゅうにゅう			2.1 g		
	焼きぎょうざ もやしと小松菜のナムル	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ もやし こまつな とうがらし	こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら			
3 水	◎節分&受験応援献立◎				859 kcal		
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	29.4 g		
	牛乳	ぎゅうにく ぶたにく たまご	たまねぎ ねぶかねぎ	パンこ こめあぶら	3.1 g	南小	あしたか牛 キャベツ 白ねぎ
	あしたかつ 中濃ソース キャベツのゆかり和え いわしのつみれ汁 福豆	まいわし すけとうだら みそ だいず	キャベツ きゅうり しそ だいこん にんじん しょうが ねぶかねぎ	でんぷん さとう じゃがいも			
4 木	揚げパン	ぎゅうにゅう		パン さとう こめあぶら	595 kcal		
	牛乳	まぐろ	キャベツ とうもろこし	こめあぶら	21.0 g	中学校	キャベツ
	キャベツとツナのカレーソテー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく	じゃがいも こめあぶら	2.2 g		
	ポークビーンズ						
5 金	わかめごはん	わかめ		こめ	666 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	つくねの甘辛あんかけ	とりにく	キャベツ	でんぷん さとう	26.3 g	中学校	しめじ だいこん
	もやしと小松菜の磯香和え 鶏肉と大根の煮物	のり とりにく こおりとうふ	もやし こまつな だいこん にんじん れんこん ごぼう さやいんげん ひらたけ	さといも こんにゃく こめあぶら さとう	3.2 g		
8 月	黒糖入りロールパン	ぎゅうにゅう		パン こくとう	747 kcal		
	牛乳	ホキ	レモン	でんぷん こめあぶら さとう	35.0 g		キャベツ
	ホキのレモンソースがけ	まぐろ	キャベツ えだまめ	こめあぶら			にんじん
	枝豆とキャベツのソテー	ベーコン うすらたまご	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも	3.5 g		
9 火	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	768 kcal		
	牛乳	ぶたにく とりにく	たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん	31.1 g	長小 北小	白ねぎ にんじん
	シウマイ	ぶたにく とりにく	もやし きゅうり	ごま ごまあぶら さとう			
	もやしときゅうりのこま酢和え 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん こめあぶら	2.5 g		
10 水	日本の郷土料理 ～きりたんぼ汁～				884 kcal		
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	31.9 g		キャベツ 白ねぎ にんじん
	牛乳	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	3.2 g		
	鱈のこま味噌がけ たくあんもみ きりたんぼ汁	かつおぶし とりにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう まいたけ ねぶかねぎ にんじん せり	こんにゃく きりたんぼ			
12 金	☆メモリアル給食(長中)☆				739 kcal		
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	26.5 g		
	牛乳	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら	2.4 g		しめじ
	鶏肉の唐揚げ 白菜としめじの昆布和え 大根とわかめのみそ汁	こんぶ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	はくさい こまつな ひらたけ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ				
15 月	中華めん	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	789 kcal		
	牛乳	ぶたにく もずく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぶかねぎ	こめあぶら	31.5 g		キャベツ
	みそラーメン		とうもろこし にんにく		3.5 g		白ねぎ
	春巻	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし	こむぎこ こめあぶら			
16 火	中華めん	ベーコン	もやし ほうれんそう	こめあぶら			
	牛乳	ヨーグルト					
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	771 kcal		
	牛乳	さわら	しょうが	こめあぶら でんぷん	27.6 g	長小	白ねぎ
16 火	鱈のカレー揚げ	ひじき だいず	にんじん さやいんげん	こめあぶら さとう		6年生	だいこん
	ひじきの炒め煮			しらたき	2.3 g		
	けんちん汁	なまあげ	だいこん たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ とうがらし	こんにゃく さといも			

日曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
17 水	ごはん			こめ	742 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼き玉子	たまご		さとう でんぷん	26.2 g		
	もやしとほうれん草のごま和え 豚汁	ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし たまねぎ だいこん にんじん はくさい	ごま さとう じゃがいも	2.5 g		
18 木	りんごいりロールパン(小)		りんご	パン	819 kcal		
	揚げパン(中)			パン さとう こめあぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.8 g		
	キャベツとウインナーのソテー 白いんげん豆のクリームスープ	ウインナー ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	キャベツ ビーマン えだまめ たまねぎ にんじん さやいんげん	こめあぶら じゃがいも	2.4 g		キャベツ
19 金	◎食育の日◎				783 kcal		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.6 g		
	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 肉じゃが みかん	とうふ ぶたにく	えのきたけ しめじ はねぎ しょうが たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん しょうが みかん	でんぷん じゃがいも しらたき こめあぶら さとう	2.2 g		
22 月	菜めし		ひろしまな きょうな だいこんは	こめ	810 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも		こめあぶら こむぎこ でんぷん パンこ	25.4 g		キャベツ
	キャベツのピーナッツ和え 大根とじゃがいものみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ こまつま だいこん にんじん たまねぎ ひらたけ	さとう らっかせい じゃがいも	3.7 g		しめじ
23 火	♪♪長泉の日♪♪				752 kcal		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			35.2 g		
	焼き塩鮭 あしたか牛とキャベツの みそ炒め いも団子汁	さけ ぎゅうにく みそ とりにく とうふ	キャベツ にんじん ビーマン えのきたけ にんにく しょうが ひらたけ だいこん ねぶかねぎ ごぼう	こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん こんにゃく	2.7 g		あしたか牛 キャベツ しめじ 白ねぎ
24 水	ごはん			こめ	785 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ひじき入りハンバーグのおろしかけ 五目金平	ぶたにく ひじき とりにく ちくわ	たまねぎ だいこん ごぼう さやいんげん とうがらし	パンこ こむぎこ しらたき こめあぶら さとう	29.3 g 2.9 g		
	たまねぎと豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも			
25 木	セルフコロッケパン 丸型横割りのパン 野菜コロッケ			パン	787 kcal		
	中濃ソース 塩もみキャベツ		にんじん とうもろこし たまねぎ さやいんげん キャベツ	じゃがいも パンこ でんぷん こむぎこ さとう こめあぶら	25.6 g 3.4 g		キャベツ しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	トマトシチュー お米のムース	ぶたにく だいす にゅうせいひん たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん ひらたけ トマト にんにく	じゃがいも こめあぶら さとう こめ			
26 金	ごはん			こめ	772 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チンジュワンス キャベツと糸寒天のサラダ 豆腐ともやしの中華煮	ぶたにく とりにく かんてん とうふ ぶたにく	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが にんにく	こめ パンこ でんぷん さとう ドレッシング ごま こめあぶら さとう でんぷん	31.1 g 2.2 g	長小 南小	キャベツ
	☆メモリアル給食(小学校)☆ 麦ごはん			こめ むぎ	870 kcal		
29 月	牛乳	ぎゅうにゅう			30.1 g		
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらたけ さやいんげん りんご しょうが にんにく	じゃがいも こめあぶら	3.1 g		キャベツ しめじ
	いかリングフライ	いか		パンこ こむぎこ こめあぶら			
	海藻サラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり	キャベツ とうもろこし しそ	ドレッシング			

日	1(月)	2(火)	9(火)	22(月)	26(金)	29(月)
おかず	鯛の磯辺揚げ	ぎょうざ	しゅうまい	ししゃも	チンジュワンス	いかリング
小学校	2尾	2個	2個	1尾	1個	1個
中学校	3尾	2個	2個	2尾	2個	2個

●放射性物質測定検査結果●
 学校給食の検査結果は、以下の通り異常はありませんでした。
 (1月13日実施)
 セシウム 134 < 1.2 Bq/kg セシウム 137 < 1.4 Bq/kg