











# 1がつのこんだて



日(曜)	こんだてめい	 (エネルギーになる食品)	 (体をつくる食品)	 (体の調子を整える食品)
9 (水)	<しょうがつこんだて> くろまめごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき こうはくなます すましぞうに みかん	 むぎごはん ごま さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう くろまめ ぶり とりにく	だいこん にんじん かぶ しいたけ ほうれんそう みかん
10 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ ぶたにくのゆずかおりあげ アーモンドあえ なめこのみそしる	 むぎごはん かたくりこ あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく わかめ みそ	ゆず ブロッコリー キャベツ にんじん なめこ たまねぎ だいこん ねぎ
11 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう こいわしのこめこあげ あまずあえ にくじゃが	 むぎごはん こめこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ こんにやく いんげん
15 (火)	セサミトースト ぎゅうにゅう えびとやさいのオイスターソースいため しろみざかなのポトフ	しよくパン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう えび スズキ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし エリンギ こまつな
16 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき なっとうあえ ぶたじる	 むぎごはん さといも	ぎゅうにゅう さけ なっとう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	レモン ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ
17 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん いろどりサラダ チンゲンサイのスープ	 むぎごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ りんご ブロッコリー キャベツ だいこん にんじん チンゲンサイ はくさい しめじ
18 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに やさいのあおじそあえ すりみだんごのすましじる	 むぎごはん さとう	ぎゅうにゅう さば みそ すりみだんご	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
22 (火)	セルフバーガー パン にこみハンバーグ ポイルやさい ぎゅうにゅう ふゆやさいのポタージュ	 パン パンこ あぶら さといも パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ とりミンチ ぶたミンチ ベーコン	たまねぎ キャベツ みずな だいこん かぶ かぶのは にんじん はくさい
23 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ パオシュウ もやしのちゅうかあえ ぶたにくともずくのチゲ	むぎごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく ツナ もずく	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし こまつな きくらげ はくさいキムチ にんじん しいたけ はくさい いら
24 (木)	<やすぎ・なかうみこんだて> だいこんごはん ぎゅうにゅう どじょうのカレーあげ なしのあえもの しろねぎととうふのみそしる	 むぎごはん こむぎこ あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ どじょう ハム とうふ みそ	だいこん にんじん だいこんのは なし キャベツ しろねぎ たけのこ はくさい

日(曜)	こんだてめい	 (エネルギーになる食品)	 (体をつくる食品)	 (体の調子を整える食品)
25 (金)	<しまねけんこんだて> まいたけごはん ぎゅうにゅう のやきのいそべあげ ゆかりあえ あごだんごのみそしる	 むぎごはん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく のやき たまご あおのり あごだんご みそ	まいたけ にんじん きぬさや キャベツ こまつな もやし あかしそ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ
26 (土)	ポークカレー ぎゅうにゅう いりこ えだまめフリッター コーンサラダ	 むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご えだまめ とうもろこし ブロッコリー キャベツ
28 (月)	<かんこくこんだて> ビビンバ ぎゅうにゅう かんこくふうサラダ あさりスープ	 むぎごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご みそ のり あさり とうふ	しょうが にんにく わらび えのきたけ なめこ みずな もやし ほうれんそう こまつな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ
29 (火)	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう しろみざかなのこうそうフライ はなやさいサラダ	スパゲティめん あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ ホキ チーズ	エリンギ にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト パプリカ カリフラワー ブロッコリー キャベツ とうもろこし
31 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう たまごやき だいずいりきんぴら みぞれじる	 むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご とりミンチ だいず にくだんご	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん こんにやく しいたけ ピーマン だいこん しめじ ねぎ

あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願いいたします。

1月24日から30日は 全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために始まりました。その当時は「おにぎり 塩さけ つけもの」という献立だったそうです。

その後戦争で中断しましたが、戦後、援助物資の「脱脂粉乳」により、給食が再開されました。初めての給食から100年以上たちましたが、今では献立内容もさまざま、地場産物を利用した献立も取り入れられています。給食を通し、この機会にぜひ、ご家庭でも「食」について考えていただきたいと思います。



