

令和6年

日 よう び	こんだてめい	★	おもなしょくひんのはたらき					エネルギー	
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	たんぱくしつ	
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ		ししつ
10 (水)	《協力して準備をしよう》 ハヤシライス(むぎごはん) フルーツミックス アーモンド	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマトピューレ	にんにく たまねぎ しめじ みかん パイナップル もも りんご	こめ むぎ こむぎこ くろざとう	あぶら マーガリン アーモンド	583 16.1
11 (木)	《換気をしよう》 ぶどうしょくパン トマトクリームパンネ ツナとアーモンドのサラダ りんご	☆	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう トマト みずな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし りんご	ぶどうパン マカロニ さとう	あぶら アーモンド	639 24.9
12 (金)	☆えらぼう給食：お正月料理のいわれと栄 養のちがいを知ろう ☆県産品の日：かつお菜 ごはん はかたぞうに たまごやき くろまめ こんぶのつくだに または たづくり	☆	ぶり たまごやき くろまめ	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん かつおな	ほししいたけ だいこん はくさい	こめ さといも もち さとう	こま	577 22.3
15 (月)	☆食物せんい献立：根菜類 むぎごはん にくじゃがカレーあじ はるさめのいためもの きくらげのつくだに ほんかん	☆	ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ きくらげ ほんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ゴマあぶら こま	630 20.8
16 (火)	☆メッセージ給食：日本の伝統的な料理を 味わおう わかめむぎごはん がめに だしまきたまご いためなます	☆	とりにく だしまきたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	こんにやく れんこん たけのこ ごぼう ほししいたけ だいこん	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	651 23.1
17 (水)	《おむすびの日について知ろう》 むぎごはん やきのり うめぼし わかさぎのカレーあげ こまつなとキャベツのソテー みそしる	☆	ウインナー とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう やきのり わかさぎ わかめ	こまつな ねぎ	うめぼし キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ	あぶら	554 20.3
18 (木)	《食事の前には手を洗おう》 しょくパン ふゆやさいのシチュー アーモンドサラダ チョコクレープ	☆	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ えだまめ キャベツ レモンじる	パン じゃがいも こむぎこ さとう クレープ	あぶら バター アーモンド	623 23.2
19 (金)	☆食育の日：鉄(切干大根)カルシウム(いり こ)が多く含まれる食品について知ろう げんまいごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのみそいため うずらたまごのおすいもの ミニフィッシュ	☆	さば とりにく あかみそ こめみそ うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ ミニフィッシュ	にら ねぎ	にんにく キャベツ きりぼしだいこん もやし たまねぎ はくさい しめじ	こめ もちげんまい	あぶら ゴマあぶら	618 29.2
22 (月)	《明治時代の給食について知ろう》 むぎごはん さけのしおやき あおなのおかかあえ さといものみそしる	☆	さけ かつおぶし あぶらあげ あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん	こめ むぎ さといも	あぶら	541 22.8
23 (火)	《大正時代の給食について知ろう》 ごもくごはん えいようみそしる いんげんのしらあえ	☆	とりにく あぶらあげ だいす とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ねぎ さやいんげん	えだまめ だいこん はくさい こんにやく	こめ さとう	あぶら こま ねりこま	550 20.4
24 (水)	《昭和10年代の給食について知ろう》 むぎごはん すいとん きんぴらごぼう ふかししいも なっとう	☆	とうふ あつあげ てんぷら なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい しろねぎ ごぼう	こめ むぎ しらたまご こむぎこ さとう さつまいも	あぶら こま	672 21.3
25 (木)	《昭和30年代の給食について知ろう》 せわりコッペパン いちごジャム カレーポテトコロッケ キャベツ コーンスープ	☆	ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン いちごジャム カレーコロッケ	あぶら	592 20.4
26 (金)	《昭和50年代の給食について知ろう》 チキンカレー(むぎごはん) ビーンズサラダ ヨーグルト	☆	とりにく だいす レンズまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし りんごピューレ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ノンエッグ マヨネーズ	715 22.3
29 (月)	☆日本味めぐり：愛媛県 ごはん せんざんき ナッツいため いもたき みかん あじつけのり	☆	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう あじつけのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし しいたけ みかん	こめ こむぎこ でんぶん さといも しらたまだんご さとう	あぶら アーモンド	699 25.4
30 (火)	《牛乳について知ろう》 むぎごはん マーボーとうふ はるさめのすのもの かりかりいりこ りんご	☆	だいす ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう いりこ あおのり	にんじん にら みずな	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ レモンじる りんご	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ゴマあぶら こま	647 23.0
31 (水)	わくわくこんだて	☆	ぶたにく あさり いか てんぷら ぎょうざ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ あかしそ	しょうが きくらげ キャベツ もやし とうもろこし だいこん	こめ むぎ ちゃんぽんめん さとう ゼリー	あぶら アーモンド ゴマあぶら	701 24.0

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

★1月17日「おむすびの日」★

1995年の阪神淡路大震災の際に、ボランティアの炊き出しにより被災者に多くのおむすびが届けられました。人と人の心を結ぶ「おむすびの日」として、震災の起きた1月17日に制定されました。

