








れいわ 8ねん 1がつ		しょうがつこう		よていこんだてひょう		かまがやしがつこうきゅうしょくセンター				
ひにち	こんだて	牛乳	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)			
			ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	はたらくちからやたいおんになるもの		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)		
9 (金)	むぎごはん すきやきふうにかきたまじる	○	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ だいこん ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう ごま でんぷん	681	25.0	24.2	2.2	
13 (火)	<div>おしょうがつこんだて</div> <div>ごはん まつかぜやき ちくわとこまつなのサラダ いものこじる だいだいのババロア</div> 	○	牛乳 みそ とりにく ちくわ	ほししいたけ たまねぎ もやし にんじん こまつな ごぼう ぶなしめじ ながねぎ	こめ ごま ドレッシング さといも こんにゃく ババロア	608	24.5	17.6	2.0	
14 (水)	ごはん しゅうまい はるさめのピリからいため チンゲンサイのちゅうかスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にら たけのこ ほししいたけ もやし ぶなしめじ チンゲンサイ	こめ こむぎこ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	629	21.3	22.3	2.2	
15 (木)	しろごまタンタンうどん たこやき さつまいものサラダ いちごクレープ	○	牛乳 ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ たこ	にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ	さとう ごま うどん らーゆ こむぎこ あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ クレープ	636	20.9	34.5	2.4	
16 (金)	ごはん さばしおこうじやき きんぴらごぼう ゆばのすましじる	○	牛乳 さば ぶたにく ゆば	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう	こめ あぶら さとう ごま	621	23.5	22.9	1.7	
19 (月)	ごはん メンチカツ だいずのいそに はくさいとしめじのみそしる	○	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん はくさい ぶなしめじ ながねぎ こまつな	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにゃく	683	26.8	24.8	2.6	
20 (火)	ミルクパン チキンのハーブやき ブロッコリーのサラダ コロコロやさいのスープ ヨーグルトレーズン	○	牛乳 とりにく ツナフレーク ぶたにく	もやし ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ レーズン	パン じゃがいも ドレッシング さとう	678	30.4	26.5	2.6	
21 (水)	ごはん あじフライ きりぼしだいこんのいために なめこのみそしる いよかんゼリー	○	牛乳 あじ ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ なめこ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ゼリー	664	25.4	20.2	2.3	
22 (木)	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく レパー かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごま	713	22.5	19.2	3.1	
23 (金)	ごはん かれいしおたつた ぶたにくとにんじんのしぐれに さといものみそしる りんご	○	牛乳 かれい ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう えのきたけ にんじん ぶなしめじ ながねぎ りんご	こめ でんぷん あぶら さとう こんにゃく さといも	623	26.4	19.2	1.7	
ぜん こく がつ こう きゅうしょくしゅう かん <div> 1月24日~30日は、全国学校給食週間です! </div>										
26 (月)	<div>かまさなかましようこんだて だいこん はつとみ ちく はら 鎌産鎌消献立:大根(初富地区 原さん)</div> <div>ごはん ふりかけ あつやきたまご とりにくとだいこんのもの つみれみそしる りんごゼリー</div> 	○	牛乳 たまご とりにく いわし みそ	だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ ぶなしめじ こまつな ながねぎ	こめ あぶら さとう こんにゃく でんぷん ゼリー	667	27.6	19.6	3.1	
27 (火)	<div>かまさなかましようこんだて かるいざわ ちく あらき 鎌産鎌消献立:にんじん(軽井沢地区 荒木さん)</div> <div>ごはん さけのしおやき にんじんのごまあえ みそすいとん</div> 	○	牛乳 さけ とりにく あぶらあげ みそ	もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	こめ ごま さとう すいとん	633	28.2	18.8	2.5	
28 (水)	<div>かまさなかましようこんだて さつま ちく いしい 鎌産鎌消献立:はくさい(佐津間地区 石井さん)</div> <div>ごはん いかチリソースフライ こまつなのナムル ひらめんスープ シークワサーゼリー</div> 	○	牛乳 いか とりにく	もやし にんじん とうもろこし こまつな はくさい たまねぎ ほししいたけ にら	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま ドレッシング クイッティオ ごまあぶら ゼリー	631	20.2	17.8	2.0	
29 (木)	<div>かまさなかましようこんだて はつとみ ちく はまだ 鎌産鎌消献立:かぶ(初富地区 濱田さん)</div> <div>チーズパン トマトソースハンバーグ かぶのバターソテー やさいスープ みかん</div> 	○	牛乳 チーズ とりにく ぶたにく ウインナー	たまねぎ トマト えだまめ かぶ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう みかん	パン さとう あぶら バター	633	25.1	27.0	3.2	
30 (金)	<div>かまさなかましようこんだて さつま ちく いしい 鎌産鎌消献立:長ねぎ(佐津間地区 石井さん)</div> <div>ごはん ししゃもいそベフライ なすとぶたにくのしょうがいため けんちんじる</div> 	○	牛乳 ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ あぶらあげ	たまねぎ なす にんじん えだまめ だいこん ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん さといも	640	25.8	23.0	2.1	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ☆1月分給食費の口座振替は、2月2日(月)です。				きゅうしょくかいすう 15 かい	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)		
				へいきんえいようりょう	649	24.9	22.5	2.4		
				きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0		