



にち 日	ようび 曜日	はし 箸	しゅしょく 主食	きゅうにゅう 牛乳	しゅさい 主菜・副菜	おも しょうひん ほん 主な食品とその働き			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						ち 血や肉をつくる	ねつ ちから 熱や力となる	からだ ちようし 体の調子を整える	中・高学部	中・高学部
									小学部	小学部
9	木		ごはん		ビーフストロガノフ きゃべつとりんごのサラダ おおいたっこヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ヨーグルト	ごはん バター さとう クリーム こめこ	にんじん たまねぎ しめじ とまとかん きゃべつ かほす グリーンピース りんご	kcal 701 605	g 25.6 22.4
10	金	○	なめし		おふのすましじる ぶりのあまからに こはくなます	ぎゅうにゅう ぶり とうふ わかめ	ごはん ふ あぶら かたくりこ はちみつ	みつば にんじん はくさい だいこん かほす あおな	kcal 691 597	g 28.1 24.5
14	火		カレーピラフ		ふゆやさいのポトフ ごぼうチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ コーン はくさい だいこん ごぼう ブロッコリー	kcal 689 595	g 28.8 25.1
15	水		コッペパン		はくさいとかぶのクリームに とりにくのゆずこしょうパンこやき りんご いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パン あぶら バター こめこ パンこ ジャム	たまねぎ かぶ にんじん パセリ りんご	kcal 742 639	g 37.4 32.2
16	木	○	ぎゅうどん		ぎゅうどんのぐ きゃべつのみそじる やせうまぜんざい	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ぶたにく わかめ	ごはん さとう あぶら やせうま あずき	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゃべつ えのき こんにゃく しいたけ	kcal 672 581	g 26.3 23.0
17	金	○	ごはん		けんちんじる さばのゆずみそに うましおひじき	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば みそ ひじき	ごはん あぶら さといも さとう	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ はくさい ゆず いんげん こんにゃく	kcal 673 582	g 34.2 29.5
20	月	○	ごはん		ちくぜんに きゃべつのかほすあえ おかかぶりかけ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし さつまあげ	ごはん さとう さといも ごま あぶら	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん れんこん しいたけ きゃべつ コーン かほす	kcal 672 581	g 34.8 30.0
21	火	○	ごはん		とうふチゲ てづくりしゅうまい スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら しゅうまいのかわ スイートポテト	にんじん だいこん ねぎ はくさい たまねぎ	kcal 737 635	g 29.4 25.6
22	水	○	ミルクパン		スパゲッティミートソース ほうれんそうサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン あぶら スパゲッティ ごま	にんじん たまねぎ しめじ とまとかん みかん	kcal 780 671	g 32.9 28.5
23	木	○	ごはん		もやしのスープ とりてん ぼんす きりぼしだいこんのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	ごはん あぶら こむぎこ	もやし にんじん ねぎ きゃべつ きりぼしだいこん こまつな	kcal 693 598	g 34.2 29.5
24	金	○	ごはん		さつまじる さけのしおこうじやき はくさいのこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ みそ さけ	ごはん さつまいも	にんじん はくさい ごぼう ねぎ もやし ほうれんそう	kcal 645 559	g 35.8 30.9
27	月		ごはん		しえんカレー フルーツのジュレあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん バター じゃがいも こむぎこ ジュレ	にんじん たまねぎ りんご みかん パイン アロエ	kcal 691 597	g 23.6 20.7
28	火	○	ごはん		トリニータどんのぐ すましじる ちくわのみそドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ みそ	ごはん あぶら ふ こむぎこ さとう	にんじん ねぎ いら きゃべつ	kcal 678 586	g 31.3 27.1
29	水		くろざとうパン		ミネストローネ ポテトのチーズやき ぼんかん	ぎゅうにゅう ベーコン だいす チーズ	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ	だいこん にんじん たまねぎ とまとかん キャベツ ぼんかん	kcal 726 626	g 25.9 22.7
30	木	○	とりめし		だんごじる しらあえ とうにゅうムース	ぎゅうにゅう あげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん だんご さといも さとう ごま ムース	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ はくさい ほうれんそう こんにゃく	kcal 661 572	g 28 24.4
31	金	○	ごはん		ひとくちおでんに いわしのカリカリフライ きゃべつのおしょうじあえ	ぎゅうにゅう あつあげ こんぶ	ごはん さといも さとう	にんじん だいこん きゃべつ こんにゃく ブロッコリー	kcal 743 640	g 34 29.4

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

あじ

こころを こめて... ~あいがとうの きもちで 味わおう!~

- 1月24日(金)から30日(木)は、学校給食が始まったことを記念する「全国学校給食記念週間」です。この週には郷土料理や 給食が始まったころのメニューをとりいれています。
- 1月末から2月に高等部3年生のリクエストメニューを取り入れています。一番人気はトリニータ丼でした。斜め太字 がリクエストメニューです。
- 毎月、食育の日(19日)前後に「さわやかだ献立」を取り入れていきます。小児生活習慣病予防のために和洋女子大学の原光彦先生が提唱されたものです。



しょく

食のおたより



2025. 1

こんにちは！ あけましておめでとうございます。

ひとり、ひとりが ^{けんこう}健康に すこせますように・・・。

こんげつ

今月は、「いただきます」を ^{なぜ}いのか ^{かんが}えてみましょうね。

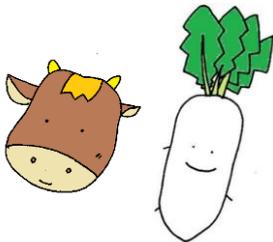


うん

あいがとうの きもちを こめて いただきます



いただきますは、「^た「食^{もの}べ物^{いのち}いのち」、みんなの^{くち}口にとどくまでに ^かかわって
くれる^{ひと}人に ^ありがとうの ^きもちをこめて ^いいます。



たべもののいのち



そだててくれるひと



ちょうりいんさん



おうちのひと

つくってみませんか？



★ キャロットラペ (にんじんサラダ)

材料 (4人分)

- にんじん 1本 (80g)
- かぼす果汁 1個分 (15cc)
- オリーブ油 小さじ1 (3g)
- はちみつ 大さじ1 (15g)
- 塩 小さじ1/3 (2g)

作り方

1. にんじんは、千切りにします。
2. かぼす果汁、オリーブ油、はちみつ、塩と、切ったにんじんをあえます。
3. 30分くらいおいて味をなじませます。

- オリーブ油は、サラダ油等でもだいじょうぶです。
- はちみつは、にんじんとあえている間にまざります。



きゅうしょくでは、はんぶんを
だいこんにして 紅白なますと
してとうじょうします。

給食室からのメッセージ

ある日、ランチルームいりぐちの机におこめが20つぶくらい載せてありました。

あとで知ったのですが 中学1年生の男の子が、その前日、わたしが展示したおこめが床にちらばっているのをみつけて「おこめ、おこめ」といっしょうけんめいひろってくれたそうです。

ひとつぶひとつぶいのちがあるたいせつにしなきゃということをしていただのだなと感じました。

