

日	曜日	献立名			エネルギー たんぱく質	☆鏡開き献立 (13日)
		主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど	牛乳		
9	金	ふゆやさい 冬野菜の カレーライス	じやこ入り和風サラダ 果物(りんご)	○	823kcal 24.6g	11日は、「鏡開き」です。給食では、餅の代わりに白玉を入れたぜんざいを作ります。
13	火	きり干しご飯	めった汁 白玉ぜんざい	○	808kcal 28.3g	
14	水	しっぽくうどん	やさい 野菜のごま醤油あえ おからドーナツ	○	763kcal 32.6g	☆お正月献立 (15日)
15	木	こんぶはん 昆布ご飯	まつかぜや 松風焼き 紅白なます すまし汁	○	780kcal 33.5g	お正月料理を味わいます。縁起ものである昆布ご飯、松風焼き、紅白なますを作ります。
16	金	こさかな 小魚ピラフ	ひよこ豆と野菜のスープ 果物(はれひめ)	○	780kcal 27.6g	☆チキン“勝つ “バーガー
19	月	チキンカツ バーガー	パスタ入り野菜スープ 果物(いよかん)	○	770kcal 32.7g	(19日)
20	火	ご飯	さばの味噌煮 ごま和え 野菜の炊き合わせ	○	831kcal 34.8g	いよいよ受験シーズンに突入です。給食室から応援の気持ちを込めて一生懸命作ります。3年生のみなさん、頑張ってください!
21	水	ご飯	さかな 魚の塩こうじ焼き パリパリサラダ 高野豆腐と大根のみそ汁	○	746kcal 33.6g	☆全国学校給食週間
22	木	ビビンバ	チゲスープ 果物(ネーブルオレンジ)	○	865kcal 35.5g	24~30日は、「全国学校給食週間」です。日本各地の郷土料理を取り入れます。
23	金	スパゲッティ 海の幸ソース	ポテトのフレンチサラダ ミルクフルーツゼリー	○	736kcal 31.8g	
26	月	たかな 高菜チャーハン	タイピーエン 果物(津のかがやき)	○	814kcal 33.3g	
27	火	ふかがわめし 深川飯	にくだんご 肉団子入りちゃんこ汁 果物(ぽんかん)	○	742kcal 28.2g	
28	水	タコライス	もずくスープ サーター・アンドギー	○	807kcal 27.2g	
29	木	だいこん 大根とじゃこの ご飯	きりたんぽ汁 なんばこ	○	790kcal 25.6g	
30	金	かてめし	ゼリーフライ おひたし すまし汁	○	796kcal 26.2g	

【月平均栄養価】エネルギー:790kcal たんぱく質:30.4g 脂質:23.7g 食塩相当量:3.3g

※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。

