

日	曜日	献立名			エネルギー たんぱく質	
		主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど			
9	金	ふゆやさい 冬野菜の カレーライス	じゃこ入り和風サラダ 果物(りんご)	○	823kcal 24.6g	<b>☆鏡開き献立</b> (13日) 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	きぼはん 切り干しご飯	めった汁 白玉ぜんざい	○	808kcal 28.3g	
14	水	しっぽくうどん	やさいじょうゆ 野菜のごま醤油あえ おからドーナッツ	○	763kcal 32.6g	
15	木	こんぶはん 昆布ご飯	まつかざやこうはく 松風焼き 紅白なます すまし汁	○	780kcal 33.5g	<b>☆お正月献立</b> (15日) 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	まめやさい ひよこ豆と野菜のスープ 果物(はれひめ)	○	780kcal 27.6g	
19	月	チキンカツ バーガー	いやさい パスタ入り野菜スープ 果物(いよかん)	○	770kcal 32.7g	
20	火	ごはん	みそに さばの味噌煮 ごま和え 野菜の炊き合わせ	○	831kcal 34.8g	<b>☆チキン“勝つ” “バーガー”</b> (19日) いよいよ受験シーズンに入ります。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	ごはん	さかなしおや 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	
22	木	ビビンバ	くだもの チゲスープ 果物(ネーブルオレンジ)	○	865kcal 35.5g	
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	<b>☆全国学校給食週間</b> 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。 
26	月	たかな 高菜チャーハン	くだもの 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	にくだんごい 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 サーターアングギー	○	807kcal 27.2g	
29	木	だいこん 大根とじゃこの ご飯	きりたんぼ汁 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。

