

日	曜	日	献立名	牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー	メモ	
					赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える	たんぱく質		
10	金		としあけうどん（つけめん） ちくわのごまあげ おしるこ（しらたまだんごいり）		ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・くきわかめ ちくわ・とうふ かまぼこ・あずき	うどん・しらたまこ こむぎこ・でんぷん あぶら・ごまあぶら ごま・さとう	しいたけ・えのきたけ こまつな・ねぎ もやし・だいこん にんじん	634kcal 26.6g	10日 <年明けうどん・おしるこ> 一年の始まりの給食は「年明けうどん」です。 年明けうどんとは、香川県から始まったもので、白いうどんの上に赤い具をのせておめでたい「紅白」にした新年の行事食です。 11日は「鏡開き」です。 お正月に供えた鏡餅を下げて食べる日本の年中行事のひとつです。 豆腐入りの白玉団子が入ったおしるこです。	
13	月		成人の日							
14	火		マーボーとうふどん（アルファかまい） ししゃものあおのりあげ わかめスープ フルーツ（みかん）		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ ししゃも・わかめ あおのり・みそ	こめ・こむぎこ でんぷん・あぶら ごまあぶら・ごま さとう	にんにく・しょうが・ねぎ にんじん・たけのこ・にら しいたけ・もやし・しめじ パセリ・セロリ・みかん	614kcal 30.4g		
15	水		セサミトースト バジルポテト ピーフンとやさいのスープ		ぎゅうにゅう・とりにく	パン・じゃがいも ピーフン・バター ごま・さとう	にんじん・こまつな セロリ・しいたけ はくさい・ねぎ	581kcal 19.6g		
16	木		ごはん さばのみそに きゃべつのとさあえ かきたまじる		ぎゅうにゅう・さば とうふ・ちりめんじゃこ たまご・かつおぶし みそ	こめ・でんぷん さとう	にんにく・しょうが ねぎ・きゃべつ にんじん・えのきたけ こまつな・ねぎ	596kcal 31.9g		
17	金		はちおうじラーメン（つけめん） チーズいりじゃがいももち		ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ	ちゅうかめん・じゃがいも こむぎこ・でんぷん あぶら・ごまあぶら さとう	しょうが・しいたけ・ねぎ にんじん・きくらげ きゃべつ・もやし にら・たまねぎ	605kcal 23.3g		
20	月		おぎごまごはん とうこうじたくあんバーグ こまつなとコーンのソー みぞれじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・みそ	こめ・むぎ さといも・ごま パンこ・でんぷん あぶら	たまねぎ・とうこうじたくあん もやし・コーン・こまつな にんじん・しいたけ・ねぎ だいこん・しょうが	619kcal 28.1g	<全国学校給食週間> 24日は「学校給食記念日」です。 また、24日～30日までを「学校給食週間」としています。	
21	火		ちゅうかどん はるさめとわかめのスープ シナモンアーモンド		ぎゅうにゅう・ぶたにく えび・いか うずらたまご・とうふ わかめ	こめ・はるさめ ごま・アーモンド あぶら・さとう でんぷん	にんにく・しょうが・にんじん しいたけ・もやし・はくさい たけのこ・たまねぎ・しめじ チンゲンさい・こまつな・ねぎ	607kcal 25.5g		
22	水		カレーライス やさいとまめのツナサラダ フルーツ（スイートスプリング）		ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ・ひよこまめ	こめ・じゃがいも バター・こむぎこ あぶら・さとう	にんにく・しょうが にんじん・トマト・セロリ きゃべつ・きゅうり コーン・スイートスプリング	589kcal 20.7g		
23	木		ココアあげパン ふゆやさいのスープに フルーツ（りんご）		ぎゅうにゅう・ぶたにく ウインナー	パン・じゃがいも こむぎこ・あぶら さとう	にんじん・たまねぎ かぶ・きゃべつ・パセリ はくさい・ブロッコリー セロリ・りんご	577kcal 20.4g		
24	金		おぎごはん やきさかな（あましおしゃけ） にも みぞしる（じゃがいも）		ぎゅうにゅう・とりにく さけ・わかめ さつまあげ・みそ	こめ・むぎ じゃがいも・さつまいも やつがしら・こんにやく あぶら・さとう	ごぼう・にんじん たけのこ・ねぎ しいたけ・こまつな	566kcal 28.2g		
27	月		ハッシュドボークライス ベジタブルスープ フルーツ（みかん）		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・なまクリーム	こめ・じゃがいも こむぎこ・バター あぶら・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・マッシュルーム・パセリ グリーンピース・トマト・セロリ きゃべつ・はくさい・みかん	588kcal 20.1g	29日 <紫波町と日野市（姉妹都市）> 日野市はH29.1.30に岩手県紫波町と姉妹都市になりました。 （詳しくは裏面をご覧ください。） 一日早いですが紫波町産米と日野産物を使用したメニューです。 ・ごはん（紫波町産米） ・ひつみつ汁（岩手県郷土料理） ・五目卵焼き（日野産たまご） ・東光寺たくあん（日野産大根）	
28	火		にしよくサンド （いちごジャム・チーズ） カレードレッシングサラダ コーンポタージュ		ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・チーズ なまクリーム	パン・じゃがいも こむぎこ・バター あぶら・さとう	きゃべつ・きゅうり・にんじん コーン・たまねぎ・パセリ マッシュルーム・セロリ いちごジャム	611kcal 22.6g		
29	水		ごはん（しわちょうさんまい） とうこうじたくあんいため ごもくたまごやき ひつみつじる（いわてけん）		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ たまご・ひじき	こめ・こむぎこ あぶら・ごまあぶら ごま・さとう	とうこうじたくあん・にんじん たまねぎ・だいこん・ごぼう はくさい・ねぎ・しいたけ しめじ・こまつな	579kcal 24.3g		
30	木		わふうスパゲッティ だいこんスープ スパイシーポテト		ぎゅうにゅう・ベーコン ツナ・だいず	スパゲッティ・じゃがいも あぶら・でんぷん	にんにく・にんじん たまねぎ・しめじ ピーマン・だいこん えのきたけ・こまつな	586kcal 23.8g		
31	金		ひじきごはん いかのアーモンドだれかけ とんじる フルーツ（りんご）		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・いか とうふ・あぶらあげ ひじき・みそ	こめ・じゃがいも・ごま こんにやく・アーモンド こむぎこ・でんぷん あぶら・さとう	にんじん・ごぼう だいこん・ねぎ こまつな・りんご	573kcal 28.2g		

令和7年1月より学校給食費の
公費負担化（無償化）が開始します。

★ 今月の地場産物 ★ 白菜・長ねぎ・大根・にんじん・里芋・小松菜・きゃべつ
八つ頭・じゃがいも・東光寺たくあん・たまご

* 都合により変更する場合があります。

あけましておめでとうございます。

新年を迎え、いよいよ学年最後の学期がスタートしました。
「食えること」は、からだづくりの基本です。
この一年も健康で過ごせるよう、好ききらいをせず、バランスよく食べましょう。