

日	曜	昼食		おやつ		赤		黄		緑		延長
						体をつくる		力や体温のもとになる		体の調子を整える		
4	土	あんかけうどん 粉ふき芋	麦茶 くだもの	牛乳 ケチャップおにぎり	牛乳 鶏肉	じゃがいも うどん 片栗粉	米 油 砂糖	もやし にんじん	たまねぎ こまつな	キャベツ 青のり	青のりおにぎり 牛乳	
6	月	夕焼けご飯 豆腐チャンプルー キャベツとコーンのみそ和	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 仲良しサンド	牛乳 豚肉 かつお節	木綿豆腐 味噌 ごま油	米 パン マヨネーズ 砂糖	キャベツ コーン しめじ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ	ゆかりおにぎり 牛乳	
7	火	ごはん 魚の竜田揚げ 野菜の中華炒め	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 七草がゆ	牛乳 味噌	カジキ	米 油	キャベツ ごぼう ごまつな	はくさい ごぼう にんじん	ブロッコリー にんじん にんにく	おかかおにぎり 牛乳	
8	水	ごはん 松風焼き 白菜の和風ソテー	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 ミートソーススパゲティ	牛乳 豚肉 味噌	木綿豆腐 鶏肉 チーズ	米 うどん 油	スパゲティ 砂糖	はくさい もやし ほうれんそう	たまねぎ ねぎ にんじん 青のり	なめこ にんじん 青のり	ケチャップおにぎり 牛乳
9	木	ごはん タンダーリーチキン じゃがいもときのこのソテー	すまし汁 くだもの 麦茶	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 ヨーグルト 鮭	鶏肉	米 じゃがいも	じゃがいも だいこん しめじ にんにく	だいこん にんじん こまつな	まいたけ ピーマン	茶飯おにぎり 牛乳	
10	金	ごはん 魚の和風マヨ焼き ひじきの煮物	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 揚げ餅	牛乳 味噌	カレー あぶら揚げ	米 さつまいも 油	餅 マヨネーズ 砂糖	にんじん こまつな	たまねぎ ひじき	ほうれんそう	味噌おにぎり 牛乳
11	土	味噌うどん 南瓜の煮物	麦茶 くだもの	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 味噌	鶏肉 かつお節	うどん 砂糖	米 キャベツ ねぎ	にんじん たまねぎ	かぼちゃ しいたけ こまつな	青のりおにぎり 牛乳	
14	火	ごはん ぶりの照り焼き 春雨サラダ	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚肉 かつお節	ぶり 味噌	米 小麦粉 長いも	さつまいも 春雨 油	キャベツ きゅうり 青のり	にんじん えのき ねぎ しょうが	おかかおにぎり 牛乳	
15	水	ごはん 生揚げの中華煮 白菜のにらと和え	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 焼うどん	牛乳 豚肉 ごま	生揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖	うどん 片栗粉 油	はくさい だいこん にんじん	キャベツ わかめ ねぎ ちんげんさい	にら たまねぎ にんじん	ケチャップおにぎり 牛乳
16	木	ごはん 魚の磯焼き さつまいもの煮物	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 フライドポテト	牛乳 味噌	カレー	米 さつまいも 砂糖	じゃがいも 油	だいこん たまねぎ	ごぼう こまつな 青のり	まいたけ ピーマン	茶飯おにぎり 牛乳
17	金	カレーライス 酢の物	すまし汁 くだもの 麦茶	牛乳 ブルーベリースコーン	牛乳 ごま	鶏肉 バター	米 じゃがいも 油	小麦粉 砂糖	きゅうり にんじん わかめ	キャベツ こまつな えのき	たまねぎ	味噌おにぎり 牛乳
18	土	あんかけうどん 粉ふき芋	麦茶 くだもの	牛乳 ケチャップおにぎり	牛乳 鶏肉	じゃがいも うどん 片栗粉	米 油 砂糖	もやし にんじん	たまねぎ こまつな	キャベツ 青のり	青のりおにぎり 牛乳	
20	月	ごはん 豆腐チャンプルー キャベツとコーンのみそ和	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 マヨコーントースト	牛乳 豚肉 かつお節	木綿豆腐 味噌	米 じゃがいも ごま油	パン マヨネーズ 砂糖	キャベツ コーン しめじ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ	ゆかりおにぎり 牛乳
21	火	ごはん 魚の竜田揚げ 野菜の中華炒め	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 パンキンケーキ	牛乳 味噌	カジキ	米 油	片栗粉 ごま油	キャベツ ごぼう ごまつな	はくさい ごぼう にんじん	ブロッコリー にんじん にんにく	おかかおにぎり 牛乳
22	水	ごはん 松風焼き 白菜の和風ソテー	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 ミートソーススパゲティ	牛乳 豚肉 味噌	木綿豆腐 鶏肉 チーズ	米 うどん 油	スパゲティ 砂糖	はくさい もやし ほうれんそう	たまねぎ ねぎ にんじん 青のり	なめこ にんじん 青のり	ケチャップおにぎり 牛乳
23	木	ごはん タンダーリーチキン じゃがいもときのこのソテー	すまし汁 くだもの 麦茶	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 ヨーグルト 鮭	鶏肉	米 じゃがいも	じゃがいも だいこん しめじ にんにく	だいこん にんじん こまつな	まいたけ ピーマン	茶飯おにぎり 牛乳	
24	金	ごはん 魚の和風マヨ焼き ひじきの煮物	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 バナナトースト	牛乳 味噌	カレー あぶら揚げ	米 さつまいも 油	パン マヨネーズ 砂糖	にんじん こまつな	たまねぎ ひじき	ほうれんそう	味噌おにぎり 牛乳
25	土	味噌うどん 南瓜の煮物	麦茶 くだもの	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 味噌	鶏肉 かつお節	うどん 砂糖	米 キャベツ ねぎ	にんじん たまねぎ	かぼちゃ しいたけ こまつな	青のりおにぎり 牛乳	
27	月	ごはん ポークチャップ 浅漬け	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 佃煮おにぎり	牛乳 味噌	豚肉	米 砂糖	油	かぶ にんじん にら	もやし たまねぎ しょうが	はくさい だいこん ねぎ	ゆかりおにぎり 牛乳
28	火	ごはん ぶりの照り焼き 春雨サラダ	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚肉 かつお節	ぶり 味噌	米 小麦粉 長いも	さつまいも 春雨 油	キャベツ きゅうり 青のり	にんじん えのき ねぎ しょうが	なめこ にんじん 青のり	おかかおにぎり 牛乳
29	水	ごはん 生揚げの中華煮 白菜のにらと和え	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 焼うどん	牛乳 豚肉 ごま	生揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖	うどん 片栗粉 油	はくさい だいこん にんじん	キャベツ わかめ ねぎ ちんげんさい	にら たまねぎ にんじん	ケチャップおにぎり 牛乳
30	木	ごはん 魚の磯焼き さつまいもの煮物	みそ汁 くだもの 麦茶	牛乳 フライドポテト	牛乳 味噌	カレー	米 さつまいも 砂糖	じゃがいも 油	だいこん たまねぎ	ごぼう こまつな 青のり	まいたけ ピーマン	茶飯おにぎり 牛乳
31	金	おにぎり(ツナマヨ、のり佃煮) ウインナー ブロッコリー	くだもの 麦茶	牛乳 ブルーベリースコーン	牛乳 ツナ	ウインナー	米		ブロッコリー	玉ねぎ		味噌おにぎり 牛乳

※31日は観劇会のため特別メニューで提供いたします。

あけましておめでとうございます！！

お正月には昔から食事に関する伝統が多くあります。
その中でも1月7日に食べられる七草粥は、年末年始で
沢山食べて疲れた胃腸の調子を整える効果だけでなく、
今年1年が健康で平和に暮らせるようにという意味があります。

子どもたちに“おいしい”と
言ってもらえるような給食を
作ってきたいと思います。
今年もよろしく願います。



- せり** : カルシウムとビタミンが多く 血圧を下げてくれます
- はこべら** : 鉄を含み胃の調子を整えます
- ごぎょう** : ミネラルを含み咳を鎮めてくれます
- なすな** : 鉄分を含み利尿作用があります
- すずな** : ビタミンA・Kが多く含まれ整腸作用があります
- ほとけのざ** : ビタミンCが多く含まれ解熱や鎮痛作用があります
- すずしろ** : 酵素がとても多く胃もたれの即効薬として効きます