



日	献立名			主な食品			栄養価		
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー	たん白質	
9	鏡開き	6-2の献立	あつやきたまご ちりめんじゃこの	ぎゅうにゅう タイ あぶらあげ たまご ちりめんじゃこ とりにく	こんぶ	こめ あぶら ごま さとう さといも もちごめ	にんじん れんこん だいこん こまつな	595	22.2
木	タイム		しらたまご						
10			ささかまぼこのいそべあげ さつまじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ どうふ さつまあげ スケソウダラ	あおのり	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ さつまいも ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん	633	24.6
金	こぎつねずし								
13	成人(せいじん)の日(ひ)								
14		6-2の献立	てづくりゼリーフライ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく おから たまご とりにく どうふ		こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも こむぎこ さといも こんにやく	にんにく しょうが ねぎ りんご たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	631	24.2
火	ひがしまつやま やきとりごはん								
15		6-3の献立	マカロニサラダ トマトコンソメスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク あずき ハム とりにく		パン(こむぎこ ショートニング さとう) マーガリン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こむぎこ	とうもろこし きゅうり たまねぎ トマト にんじん キャベツ	581	24.3
水	やきあんパン								
16		6-2の献立	パリパリサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ ウィナー		こめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース キャベツ ブロッコリー	631	25.2
木	セルフオムライス								
17			イカのてんぷら ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ イカ	わかめ	めん(こむぎこ) さといも こんにやく あぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ だいこん こまつな ゆかり	560	25.7
金	みそけんちんうどん (じこなうどん)								
20		6-3の献立	チキンバター カレーのぐ ツナきゅうりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ヨーグルト		こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん セロリー りんご にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ	685	23.5
月	チキンバターカレー (はくはん)								
21		6-2の献立	てづくりピザぎょう マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい チーズ		スパゲティ(こむぎこ) あぶら パンこ じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース マッシュルーム ピーマン みかん ブロッコリー	581	26.9
火	ミートソース スパゲティ								
22		6-3の献立	かいそうサラダ どんじる	ぎゅうにゅう ベーコン イカ さくらえび かつおぶし とりにく ぶたにく	こんぶ わかめ あおのり のり まふのり とさかのり	あぶら こむぎこ でんぶ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう	582	25.4
水	てづくり おこのみやき								
23			あげクジラのあまからあえ いそあえ こんさいじる	ぎゅうにゅう クジラ とりにく	のり	こめ あぶら でんぶ はちみつ さとう さといも	こまつな キャベツ にんじん ねぎ ごぼう だいこん	582	25.6
木	はくはん								
↑	24	きゅうしよくのはじまり	サケのおやき おひたし みそしる	ぎゅうにゅう サケ	わかめ	こめ じゃがいも あぶら	こまつな はくさい たまねぎ えのきだけ にんじん	552	23.4
金	おにぎり								
27		ゆうこうとし(ちゅうこく)	マーボー豆腐 ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく		こめ あぶら さとう ごま でんぶ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ グリンピース もやし だいこん こまつな	619	24.9
月	はくはん								
28		ゆうこうとし(カナダ)	サーモンチャウダー ブーティン	ぎゅうにゅう スキムミルク サケ チーズ		パン(こむぎこ マーガリン さとう) はちみつ あぶら じゃがいも さとう	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	703	23.4
火	しよくパン (メープルゼリー)								
29		ゆうこうとし(ふくしまけん)	イワシフライ ざくに	ぎゅうにゅう とりにく イワシ あぶらあげ ちくわ スルメ		こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ さといも こんにやく でんぶ	ごぼう ずいき しいたけ ごぼう にんじん だいこん	586	22.1
水	かてめし								
30		ゆうこうとし(メキシコ)	チリコンカン パンプキンサラダ	ぎゅうにゅう ホキ エビ イカ ぶたにく だいたい きんときまめ チーズ		こめ あぶら オリーブゆ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく かぼちゃ ブロッコリー	660	29.1
木	メキシカンライス								
31			スケソウダラのなんばんづけ あぶらふのみそしる	ぎゅうにゅう スケソウダラ		こめ でんぶ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも あぶらふ	しょうが にんにく ねぎ だいこん こまつな にんじん	579	22.1
金	はくはん								

学校給食給与栄養目標量 650kcal 20.5~32.2g

★行事食(9日:鏡開き)【本来の鏡開きは11日です】

※材料などの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

全国学校給食週間 1月24日~30日

★6年生が考えた献立(9日・14日・16日・21日:2組、
15日・20日・22日:3組)

3学期は、6年生が家庭科の授業で考えた献立を1月と2月に採用します。学校給食の意図や目的を理解し、旬や地場産物を考慮し、工夫された献立がたくさんありました。

明治22年、山形県鶴岡市で昼食にお弁当を持参できない子どもたちのために、昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。全国に広がった学校給食は、第二次世界大戦により、なくなりました。戦後、学校給食の必要性が叫ばれ、給食は再開されました。昭和21年12月24日に学校給食を再開し、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」になりました。当時の感謝の気持ちを忘れず、学校給食の大切さを改めて考えるためのものです。