日・曜	8日(水)			9日(木)			10日(金)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)			20日(月)			21日(火)			22日(水)																	
献立名	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 大根なます 大和の雑煮			ごはん 牛乳 肉シューマイ マーボー豆腐			米粉パン 牛乳 ミートスパゲティ ツナサラダ			コッペパン 牛乳 てりやきハンバーグ コーンクリームスープ			ごはん 牛乳 白身魚のチリソース ゆでブロッコリー 卵スープ プチゼリー(アセロラ)			煮込み五目飯 牛乳 ミンチカツ かす汁			味付パン 牛乳 ポトフ ひじきのサラダ 角チーズ			ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き ゆでキャベツ すまし汁 つけもの くだもの(りんご)			キャラメル揚げパン 牛乳 味付つくね 白菜のクリーム煮			ごはん 牛乳 コロッセ ほうれん草のごまあえ 豆乳汁																	
材料名および使用量(g)	米	70	黄	米	70	黄	* 米粉パン	1個	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	あつという米	50	黄	* 味付パン	1個	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄															
	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	油	3	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤												
	* (冷)本ぶり照り焼き	1個	赤	* (冷)肉シューマイ	2個	赤	* スパゲティ(ハーフ)	30	黄	(冷)ハンバーグ	1個	赤	* (冷)白身魚フライ	1個	赤	水	115		(冷)チキンウィンナー	10	赤	豚肉	45	赤	ミルメーク(キャラメル)	5	黄	* (冷)コロッセ	1個	黄	* (冷)コロッセ	1個	黄												
	だいこん	30	緑	(冷)カット豆腐	60	赤	豚ひき肉	20	赤	さとう	1.5	黄	油	3	黄	鶏肉	10	赤	にんじん	10	緑	たまねぎ	40	緑	* 牛乳	1本	赤	油	4	黄	ほうれん草	30	緑	油	4	黄									
	にんじん	5	緑	豚ひき肉	10	赤	たまねぎ	20	緑	* しょうゆ(濃口)	3		にんにく	0.8	緑	にんじん	10	緑	じゃがいも	60	黄	さとう	3	黄	* (冷)平つくね	1個	赤	ほうれん草	30	緑	ごま(すりごま)	1	黄	ごま(すりごま)	1	黄									
	さとう	5	黄	にんにく	0.3	緑	にんじん	15	緑	みりん(本みりん)	3		しょうが	0.8	緑	しょうが	10	緑	たまねぎ	30	緑	みりん(本みりん)	3		酒	3		鶏肉	10	赤	* しょうゆ(濃口)	5		* しょうゆ(うす口)	0.5		* しょうゆ(うす口)	0.5							
	酢	6		ごま油	0.5	黄	青ピーマン	8	緑	水	6		トウバンジャン	0.3		トウバンジャン	5	赤	キャベツ	30	緑	(冷)おき枝豆	5	緑	* しょうゆ(濃口)	5		はくさい	60	緑	にんじん	10	緑	豚肉	10	赤	はくさい	30	緑	はくさい	30	緑			
	塩	少々		たまねぎ	20	緑	トマトケチャップ	15	緑	でんぷん	0.3	黄	トマトケチャップ	15	緑	酒	1		(冷)おき枝豆	5	緑	* チキンコンソメ	2		しょうが	2	緑	小松菜	10	緑	にんじん	10	緑	油あげ(薄あげ)	7	赤	油あげ(薄あげ)	7	赤						
	煮込み餅	30	黄	にんじん	10	緑	ウスターソース	1		鶏肉	10	赤	さとう	2	黄	* しょうゆ(うす口)	7		塩	0		塩	0		しょうが	2	緑	たまねぎ	20	緑	エリンギ	10	緑	ごぼう(ささがき)	5	緑	ごぼう(ささがき)	5	緑						
	鶏肉	15	赤	たけのこ水煮	15	緑	* 粉チーズ	2	赤	たまねぎ	40	緑	* しょうゆ(濃口)	2		だしの素	1		* 牛乳	1本	赤	こしょう	0.01		鶏肉	8	赤	エリンギ	10	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑						
	里芋(味間芋)	10	黄	干しいたけ	1	緑	スープストック	2		にんじん	20	緑	みりん(本みりん)	3		* (冷)ミンチカツ	1個	赤	干しひじき	1	赤	さとう	0	黄	さとう	0	黄	(冷)カット豆腐	20	赤	* 牛乳	30	赤	えのきたけ	10	緑	* クリームシチューの素	9	黄	えのきたけ	10	緑			
	だいこん	10	緑	ねぎ	3	緑	油	1	黄	(冷)スイートコーン	10	緑	でんぷん	1	黄	油	3	黄	* しょうゆ(うす口)	0		にんじん	5	緑	鶏肉	8	赤	塩	0		塩	0		塩	0		塩	0		塩	0				
	にんじん	10	緑	トウバンジャン	0.5		塩	0		クリームコーン(缶)	30	緑	水	10		* (冷)きんし卵	15	赤	さとう	0	黄	にんじん	5	緑	(冷)カット豆腐	20	赤	* しょうゆ(うす口)	0		えのきたけ	10	緑	* 牛乳	30	赤	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑			
	ほうれん草	5	緑	* しょうゆ(濃口)	1		こしょう	0		* 牛乳	30	赤	(冷)ブロッコリー	25	緑	(冷)ブロッコリー	25	緑	油あげ(薄あげ)	5	赤	にんじん	10	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑			
	(冷)カット豆腐	15	赤	* 中華スープの素	0.8		ツナ水煮	10	赤	* クリームシチューの素	6	黄	塩	0		豚肉	5	赤	里芋(味間芋)	10	黄	にんじん	10	緑	(冷)ブロッコリー	20	緑	油あげ(薄あげ)	5	赤	油あげ(薄あげ)	5	赤	油あげ(薄あげ)	5	赤	油あげ(薄あげ)	5	赤	油あげ(薄あげ)	5	赤			
	みそ	10	赤	赤みそ	3	赤	キャベツ	25	緑	油	0.5	黄	にんじん	10	緑	だいこん	20	赤	だいこん	20	赤	(冷)ブロッコリー	8	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑			
	だしパック	2		さとう	1	黄	にんじん	5	緑	こしょう	0.01		えのきたけ	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	(冷)スイートコーン	8	緑	* ごまドレッシング	8	黄	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑
	きなこ	5	赤	でんぷん	2	黄	(冷)スイートコーン	10	緑				たけのこ水煮	10	緑	えのきたけ	10	緑	こんにゃく(突き)	10	黄	* 角チーズ	1個	赤	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑			
	さとう	2	黄				マヨネーズ(卵不使用)	8	黄				(冷)ほうれん草	5	緑	たけのこ水煮	10	緑	油あげ(薄あげ)	5	赤				にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	5	緑						
													スープストック	2		みそ	7	赤	酒かす	5					きざみたくあん	10	緑	きざみたくあん	10	緑	きざみたくあん	10	緑	きざみたくあん	10	緑	きざみたくあん	10	緑	きざみたくあん	10	緑			
												プチゼリー(アセロラ)	1個	黄	だしパック	2					りんご	1個	緑																						

日・曜	23日(木)	24日(金)	日本	27日(月)	スペイン	28日(火)	ベトナム	29日(水)	インド	30日(木)	韓国	31日(金)
献立名	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かしわのすき焼き 胚芽ふりかけ	米粉パン 牛乳 お好み焼き きつねうどん		パエリア ココア牛乳 スパニッシュオムレツ マカロニスープ		味付パン 牛乳 春巻き フォーガー 豆乳プリン		麦ごはん キーマカレー 牛乳 野菜サラダ ヨーグルト		ごはん 牛乳 揚げギョーザ チャプチェ キムチチゲ		コッペパン いちごジャム 牛乳 つくね串 ポークビーンズ
材料名および使用量 (g)	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)さばのみそ煮 1個 赤 鶏肉 35 赤 (冷)焼き豆腐 20 赤 はくさい 60 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 系こんにやく 30 黄 * 焼きふ 3 黄 ねぎ 8 緑 さとう 5 黄 * しょうゆ(濃口) 8 * 胚芽ふりかけ 1袋	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)お好みバーグ 1個 赤 油 3 黄 トンカツソース 1袋 * (冷)うどん 65 黄 油あげ(枚)薄あげ 0.5枚 赤 さとう 3 黄 * しょうゆ(うす口) 3 だしの素 0.3 にんじん 7 緑 えのきたけ 10 緑 かまぼこ 10 赤 ねぎ 3 緑 * しょうゆ(うす口) 4 だしパック 2 みりん(本みりん) 1 塩 0		あっという米 50 黄 もち玄米 15 黄 水 115 鶏肉 15 赤 (冷)カットいか 5 赤 たまねぎ 15 緑 青ピーマン 3 緑 赤ピーマン 3 緑 (冷)スイートコン 7 緑 カレー粉 0.1 にんにく 0.4 緑 * チキンコンソメ 3 塩 0.03 こしょう 0.02 オリーブ油 1 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)スパニッシュオムレツ 1個 赤 トマトケチャップ 5 緑 * マカロニ(乾) 6 黄 豚肉 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 20 緑 * チキンコンソメ 2 塩 0 こしょう 0	* 味付パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)中華春巻 1個 赤 油 2 黄 鶏肉 10 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 チンゲン菜 10 緑 フォー 10 * しょうゆ(うす口) 4 塩 少々 酒 0.6 * 中華スープの素 0.6 こしょう 少々 (冷)豆乳プリン 1個 黄		麦ごはん 70 黄 豚ひき肉 40 赤 大豆(国産)ゆて 10 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 (冷)むき枝豆 5 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 緑 カレー粉 1 塩 0.02 * しょうゆ(濃口) 0.5 酒 1 * カレールウ(日糧) 6 黄 * スキムミルク 2 赤 油 0.5 黄 キャベツ 20 緑 (冷)ブロッコリー 15 緑 (冷)スイートコン 8 緑 にんじん 8 緑 * 和風ドレッシング 1個 黄 * ヨーグルト 1個 赤		米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)ギョーザ 3個 赤 油 3 黄 牛肉 8 赤 さとう 0.5 黄 酒 0.8 ごま油 0.8 黄 にんにく 0.3 緑 にんじん 5 緑 たけのこ水煮 10 緑 青ピーマン 3 緑 春雨 4 黄 さとう 3 黄 * しょうゆ(濃口) 2 * 中華スープの素 1 トウバンジャン 0.1 水 10 豚肉 10 赤 厚揚げ 20 赤 白菜キムチ 10 緑 はくさい 20 緑 たまねぎ 10 緑 にら 5 緑 えのきたけ 10 緑 赤みそ 5 赤 * しょうゆ(濃口) 0.8 * 中華スープの素 0.5 ごま油 0.5 黄		* 規格パン 1個 黄 いちごジャム 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)つくね串 2本 赤 豚肉 15 赤 大豆(国産)ゆて 23 赤 じゃがいも 35 黄 さつまいも 10 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 トマトケチャップ 12 緑 ウスターソース 3 スープストック 2 油 0.5 黄 水 30	

材料名および使用量 (g)

エネルギー/たんぱく質/脂質
 654kcal 29.8g 19.8g 697kcal 29.7g 26.9g 616kcal 22.5g 18.8g 689kcal 21.1g 24.8g 654kcal 26.6g 19.9g 663kcal 22.2g 24.4g 652kcal 27.7g 19.0g

赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの
 黄:黄色の食品...熱や力になるもの
 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年に山形県にある小学校で、お弁当も持ってくるのができない子どもたちに、お昼ごはんを提供したことが始まりとされています。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供された学校給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

お正月の言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならびかえて、〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ
- ヨコは左から右へ
- ナナメは どの方向へも

例

お	く	に
し	く	ら
る	こ	た

今年のお正月のあそび

る	か	ず	の	こ
こ	に	く	た	れ
ぞ	ぶ	ろ	か	ん
う	か	ま	ぼ	こ
に	し	め	き	ん

ヒント: お正月のあそび

ココア牛乳の作り方

- 牛乳パックの上を開く
- ミルクを入れる
- ストローでしっかり混ぜる
- 完成!