











	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなるもの(あかいろ)	おもにからだのちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	ひこう
10	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	
	やさいたっぷりしおラーメンのしる	ぶたにく なた	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ	ごまあぶら	
	マンナンサラダ	とりささみにく	ホールコーン ちんげんさい	さとう ごまあぶら	
	おからセサミドーナツ	たまご とうにゅう おから		ホットケーキのもと(こむぎこ) しろごま くろごま さとう あぶら	
11	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「おはし チャレンジ」 
	たらのさいきょうやき	さいきょうやき(たら・さいきょうみそ)		さいきょうやき(さとう)	
	はくさいのあかしそあえ		はくさい きゅうり あかしそふりかけ		
	おそうじ みかん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん だいこん こまつな みかん	もち	
12	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら	
	いそかあえ	のり	もやし ほうれんそう	さとう	
	かきたまじる コーヒーぎゅうにゅうのもと	たまご とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	でんぷん コーヒーぎゅうにゅうのもと(さとう)	
15	ピザトースト ぎゅうにゅう	パン(ふんにゅう) ハム チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン	パン(こむぎこ・さとう・あぶら)	
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ(まぐろ)	ごぼう きゅうり ホールコーン	ドレッシング(あぶら・こま)	
	やさいのコンソメに	フランクフルト	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	マカロニ ジャがいも	
16	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	さばのぎんがみやき	ぎんがみやき(さば・みそ)		ぎんがみやき(さとう)	
	あげじゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん	にんじん たけのこ むきえだまめ	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	
	やさいかおりつけ		キャベツ きゅうり	ごまあぶら こま	
17	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	かんづつや、 ひもちする やさいをと りいれました。 
	いわしのうめに	うめに(いわし)	うめに(しそ・ばいにく)	うめに(でんぷん・さとう)	
	ひじきのいために	ひじき とりにく だいず	ホールコーン さやいんげん	あぶら さとう	
	ぶたじる ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく こおりとうふ あぶらあげ まめみそ	にんじん たまねぎ はなぎりだいこん ねぎ	さといも ゼリー(さとう)	
18	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	こんげつの やさい・くだもの 「にんじん」 「いちご」 
	たまごごはん 〔のりいりたまごやき・ツナマヨネーズ・ たくあんあえ・たまきのり〕	たまごやき(たまご・あおりのり) まぐろあぶらづけ(まぐろ) たまきのり	パセリ たくあんづけ きゅうり	たまごやき(さとう・でんぷん・あぶら) マヨネーズ(あぶら)	
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ みつば		
	てづくりフルーツプリン	ぎゅうにゅう	もち	プリンのもと(さとう)	
19	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	あいち 愛・地産給食 
	チキンとまめのカレー	とりにく ひよこめ	にんにく たまねぎ にんじん むきえだまめ	じゃがいも あぶら カレー(こむぎこ・あぶら)	
	れんこんとごぼうのかりかりあげ いちご		れんこん ごぼう いちご	でんぷん あぶら	
22	クロスロールパン ぎゅうにゅう	パン(ふんにゅう) ぎゅうにゅう		パン(こむぎこ・さとう・あぶら)	
	パンネのトマトソース	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトピューレ	パンネマカロニ オリーブオイル	
	イタリアンサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング(あぶら)	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん もも	ナタデココ(さとう) さとう	
23	なめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	なめしのもと(だいこんのは)	こめ	全国学校給食週間 
	こんさいコロッケ		コロッケ(れんこん・にんじん・きりぼしだいこん・ ごぼう)	コロッケ(じゃがいも・さとう・こめこ・ こめこパンこ) あぶら	
	こうやどろふのもの ツナとみずなのあえもの	こおりとうふ とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ たけのこ	さとう まぐろあぶらづけ(あぶら) さとう	
		まぐろあぶらづけ(まぐろ) かつおぶしこ	みずな キャベツ		
<p>全国学校給食週間 南ブロック(弥富市、蟹江町、飛鳥村)統一献立 「郷土料理に親しむ学校給食の日」</p>					
24	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	てづくりたまごやき	たまご とうにゅう ハム	とうもろこし えだまめ	あぶら	
	ひきすり あいちのぶくじんあえ	とりにく やきとうふ かくふ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	あぶら さとう	
25	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	こんげつの おさかな 「にぎす」 
	てづくりれんこんハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく たまご とうにゅう	たまねぎ れんこん	パンこ あぶら さとう でんぷん	
	はちようみそシチュー はなやさいサラダ	ぶたにく まめみそ	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー カリフラワー きゅうり ホールコーン	じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ(こむぎこ・あぶら) さとう ごまあぶら	
26	かきまし(ごはん) ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう	こめ あぶら さとう	「おさかな チャレンジ」 
	にぎすフライのレモンソースかけ	にぎすフライ(にぎす)	レモンかじゅう	にぎすフライ(パンこ・こむぎこ) あぶら さとう	
	はちはいじり セレクトデザート (①もものヨーグルト・②もものゼリー)	とうふ	だいこん しいたけ こまつな ねぎ しょうが	さといも でんぷん ①ヨーグルト(さとう) ②ゼリー(さとう)	
	きしめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きしめん	
29	きしめん のしる	とりにく うすらたまご	にんじん はくさい ほうれんそう	でんぷん	
	ちくわのまっちゃあげ	ちくわ	まっちゃ	でんぷんこ こむぎこ あぶら	
	にあえ ういろ	あぶらあげ こんぶ	れんこん だいこん にんじん	さとう ういろ(こめこ・こむぎこ・さとう)	
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
30	あいちやさいのぎょうざ	ぎょうざ(ぶたにく)	ぎょうざ(たまねぎ・れんこん・にんじん)	ぎょうざ(こむぎこ・でんぷん・さとう・ あぶら) あぶら	
	うましおキャベツ	しらすほし	キャベツ	さとう ごまあぶら	
	わかめスープ	かにふうかまぼこ(すりみ) わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	じゃがいもだんご(じゃがいも・でんぷん) でんぷん	
	がまごおりみかんゼリー		ゼリー(みかんかじゅう)	ゼリー(さとう)	
31	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	きょうりゅう 郷土料理献立 「岐阜県」 
	ケイちゃん おかかあえ	とりにく むぎみそ(だいず)	しょうが にんにく にんじん キャベツ なら	ごまあぶら さとう むぎみそ(おおむぎ)	
	すたてじる りんご	かつおぶし ぶたにく たいすペースト	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ りんご		

(今月の平均栄養価) エネルギー630kcal、たんぱく質17.1%、脂質27.4% ※小学校中学年を基準としています。 ※献立は都合により変更する場合があります。

1月11日は「鏡開き」です!
「鏡開き」とは、お供えしたもちを下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。
割ったもちちは、ぜんざいやお汁粉にしたり、油で揚げて揚げもちなどにして食べます。※ 鏡開きの日にちなんで、給食も「もち」を使った献立です。