

ひづけ 日付 (曜日)	献立名	使用材料 (つかう たべもの)		
		熱や力になる食品 (きいろ)	血や肉・骨になる食品 (あか)	体の調子を整える食品 (みどり)
9 (水)	ロールパン チーズ春巻き 中華野菜スープ 牛乳	ロールパン こむぎこ はるまきのかわ でんぷん	とりにく ぎゅうにゅう チーズ わかめ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし しょうが
10 (木)	とりめし 豆腐のみそかけ 白菜のおかかあえ 白玉ぜんざい 牛乳	こめ おおむぎ しらたまだんご さとう	とりにく とうふ あかみそ あずき	にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ
11 (金)	減量ロールパン サーモンクリームペンネ 水菜サラダ いちご 牛乳	げんりょうロールパン ペンネ さとう	サケ ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな にんじん みずな たまねぎ キャベツ セロリ にんにく いちご
15 (火)	麦ごはん サワラの照り焼き 筑前煮 紅白なます 牛乳	こめ おおむぎ さといも さとう	サワラ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん きんときんにんじん れんこん ごぼう だいこん しょうが こんにやく
16 (水)	ロールパン サバのパン粉焼き ミネストローネ ヨーグルト 牛乳	ロールパン パンこ	サバ ベーコン しろいんげんまめ ヨーグルト	こまつな にんじん トマトに パセリ キャベツ たまねぎ セロリ にんにく
17 (木)	麦ごはん ハタハタのから揚げ 肉じゃがのうま煮 菜花と白菜のごまあえ 牛乳	こめ・おおむぎ じゃがいも でんぷん さとう	ハタハタ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう あつあげ	にんじん なばな たまねぎ はくさい しょうが こんにやく ほししいたけ
18 (金)	ロールパン ポテトグラタン 白菜スープ みかんジャム 牛乳	ロールパン じゃがいも みかんジャム	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	こまつな にんじん パセリ たまねぎ はくさい しめじ
21 (月)	麦ごはん 金時豆のカレー 大根サラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ わかめ きんときまめ	にんじん たまねぎ だいこん セロリ しょうが にんにく
22 (火)	麦ごはん サワラの南部焼き 粉ふきいも 美里みそのみそ汁 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも	サワラ とうふ みさとみそ	こまつな にんじん ねぎ だいこん
23 (水)	減量ロールパン 焼きそば セサミビーンズ 牛乳	げんりょうロールパン ちゅうかめん でんぷん さとう	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう あおのり けずりぶし	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しょうが
24 (木)	麦ごはん サケの塩焼き すいとん 香味漬 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ さといも	サケ しろみそ	こまつな にんじん ねぎ キャベツ だいこん しょうが
25 (金)	米粉入りパン イカのごまフライ 添キャベツ 野菜スープ 牛乳	こめこいりパン こむぎこ パンこ じゃがいも	イカ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ
28 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 拌三絲 牛乳	こめ・おおむぎ はるさめ でんぷん さとう	ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく たけのこみずに
29 (火)	津ぶっこビビンバチャーハン キムチスープ 大里みかん 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ きざみのり	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく しめじ キムチ おおざとみかん
30 (水)	黒糖パン とりのから揚げ ほうれん草と卵のスープ 牛乳	こくとうパン でんぷん さとう	とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく
31 (木)	麦ごはん ツナのドライカレー ごぼうサラダ あおさの米粉蒸しパン 牛乳	こめ おおむぎ こめこ さとう	まぐるあぶらづけ だいたい ぎゅうにゅう あおさ とうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが にんにく セロリ こんにやく

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

1月24日～30日は、「学校給食週間」です♪

学校給食は、明治22年に、山形県の忠愛小学校で始まりました。  
戦争中は食べものがなく中断されていましたが、戦後、給食が再開  
されたことにちなんで、毎年1月24日が「給食記念日」、24日から  
30日の一週間が「学校給食週間」と決められました。

学校給食週間には、次の給食を予定しています。お楽しみに♪

- 24日…昔の給食「すいとん」
- 25日…三重県産の米粉を使った「米粉入りパン」
- 26日…三重県産大豆から作った豆腐を使った「マーボー豆腐」
- 29日…津ぶっこのキャベツを使った「ビビンバチャーハン」
- 30日…津市産の卵を使った「ほうれん草と卵のスープ」

