

日	曜日	こんだて名	主な材料と動き			栄養価				
			1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
6	水	ごはん ポークカレー	牛乳 ツナと小松菜のソテー	牛乳 白いんげんまめ ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース 小松菜 とうもろこし	米 油 じゃがいも カレールウ	758 24.1	17.3 2.2		
7	木	あんかけかた焼きそば(めん 牛乳 ストロベリーカスタードタルト	あん) ワンタンスープ	牛乳 うすら卵 卵	にんにく しょうが にんじん きくらげ たけのこ 白菜 干しいたけ チンゲンサイ たまねぎ もやし ねぎ	中華めん 油 でんぷん 小麦粉 タルト ごま油	749 29.1	27.2 3.5		
8	金	ごはん 焼きぎょうざ(2こ) りんご	牛乳 マーボー豆腐	牛乳 牛肉 みそ	ぶた肉 とうふ とり肉	キャベツ しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ りんご	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 小麦粉	771 27.0	18.3 2.0	
12	火	ごはん ひじき入り鶏つくね えのきと小松菜のみそ汁	牛乳 切干し大根の炒め煮 黒糖ピーンズ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 大豆	とり肉 さつま揚げ 油揚げ ひじき	にんじん さやいんげん 切干し大根 干しいたけ えのきたけ	米 砂糖 油	830 34.2	24.6 2.4	
13	水	ごはん さばの青じそ西京焼き 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 肉じゃが オレンジ	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	さば とうふ わかめ	にんじん たまねぎ オレンジ 枝豆 ねぎ	米 油 じゃがいも 砂糖	869 33.2	28.6 2.4	
14	木	ミルクパン チキンナゲット(2こ) 和風たまねぎドレッシング	牛乳 ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 ウインナー	とり肉	ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	パン 油 じゃがいも パン粉 ドレッシング	766 25.5	31.7 3.7	
15	金	ごはん チキンカツ なめこのみぞれ汁	牛乳 キャベツの梅おかか和え いよかん	牛乳 かつおぶし	とり肉	キャベツ にんじん 梅 白菜 なめこ 大根 いよかん みつ葉	米 砂糖 ごま 油 ごま油 パンこ	747 29.7	19.6 2.3	
18	月	ごはん いなだの照り焼き もちとゆずの入ったすまし汁	牛乳 厚揚げと豚肉の煮物	牛乳 ぶた肉 とり肉	いなだ 厚揚げ	たまねぎ さやいんげん ゆず にんじん 白菜 干しいたけ みつ葉	米 砂糖 油 もち	877 34.6	29.4 2.3	
19	火	ごはん ねぎま風焼きとり じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 小松菜のごま炒め	牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	とり肉 厚揚げ わかめ	ねぎ しょうが 小松菜 たまねぎ	米 砂糖 ごま でんぷん ごま油 じゃがいも	768 34.2	19.1 2.4	
20	水	ごはん 焼きさばのおろしだれがけ 豚肉と小松菜のみそ汁	牛乳 にんたま炒め	牛乳 卵 かつおぶし みそ	さば ツナ ぶた肉	大根 ねぎ レモン にんじん 小松菜 たまねぎ	米 砂糖 ごま 油	832 34.1	30.1 2.1	
21	木	食パン 牛乳 ひじきサラダ	いちごジャム きびなごのかりかりフライ(2こ) みそクリームシチュー	牛乳 みそ チーズ とり肉	スキムミルク きびなご ひじき 白んげんまめ	にんじん 枝豆 とうもろこし たまねぎ かぶ ブロッコリー しめじ	パン 油 ドレッシング 小麦粉 ジャム バター じゃがいも ごま	839 28.1	34.7 3.3	
22	金	ごはん 昔ながらのポークカレー コールスローサラダ	牛乳 ハンバーグ	牛乳 ぶた肉 ツナ	白いんげんまめ とり肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース りんご キャベツ とうもろこし	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ ドレッシング さとう	846 28.7	23.2 2.6	
全国 学校給 食週 間	25	月	ごはん 牛乳 小松菜のごま和え ミルクプリン	ひじきふりかけ さけの塩焼き 豚汁	牛乳 さけ 油揚げ	ひじき ぶた肉 みそ	小松菜 もやし にんじん だいこん しょうが にんにく	米 ごま 油 じゃがいも 砂糖 プリン	745 34.2	16.2 2.6
	26	火	ツナとごぼうの炊き込みごはん さわらの西京焼き ヨーグルト	牛乳 おでん	牛乳 ヨーグルト うすら卵 ちくわ みそ こんぶ	ツナ さわら とり肉 いわし	ごぼう しょうが にんじん 大根	米 油 じゃがいも	854 38.3	23.2 3.6
	27	水	ごはん ビビンバの具(いため肉 野菜とビーフンのスープ	牛乳 ナムル) アイス大福	牛乳 なると	とり肉 ぶた肉	干しいたけ ねぎ にんにく 小松菜 もやし にんじん たまねぎ キャベツ	米 ごま油 油 砂糖 ビーフン 大福	772 27.2	18.3 2.2
	28	木	バターロール キャベツメンチカツ ウインナーと小松菜のソテー	牛乳 ソース キャロットポタージュ	牛乳 ウインナー	ぶた肉	小松菜 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	パン 油 じゃがいも バター パン粉	841 27.4	36.1 3.4
	29	金	ごはん サイコロステーキ(バーベキューソースがけ) オニオンスープ	牛乳 ツナとじゃがいものソテー	牛乳 ツナ チーズ	牛肉 ベーコン	しょうが にんにく りんご レモン パセリ とうもろこし たまねぎ 枝豆 にんじん	米 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも パン粉	851 32.5	27.4 3.5

\*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
\*29日のサイコロステーキ(バーベキューソースがけ)は「和牛肉等販売促進緊急対策事業」を活用したものです。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1補給 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1補給 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	806	30.7	25.0	2.7
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

日本の ~カレーの歴史~

カレーは明治時代に日本へやってきて、今や日本の食卓にも学校給食にも欠かせない料理となりました。月日が経ち、昭和57年1月22日に日本全国の学校でいっせいにカレーをだしたことを記念し、1月22日はカレーの日としました。

今月のカレーの日には、当時よく食べられていたカレーをイメージした「昔ながらの昭和カレー」をだします。今とどのような違いがあるか想像して、楽しみにしてください。

ヒントは「色が〇〇い」です

手には見えない菌がついています。食べる前には手を洗いましょう。

手、洗いましたか?