



日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 (木)	揚げパン ジャーマンポテト ミネストローネ	☆	ベーコン 豚肉 ひよこ豆	牛乳	人参 トマト	たまねぎ 大根 キャベツ にんにく	減塩コッパパン グラニュー糖 じゃがいも マカロニ 砂糖	油 マーガリン	
10 (金)	ハヤシライス(麦ごはん・ルウ) コールスローサラダ	☆	牛肉 ロースハム	牛乳	人参	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ	米 強化米 大麦 砂糖	油 エッグケアマヨ ネーズ	
14 (火)	パンパン(減量) 担々麺 シューマイ さつまポテト	☆	豚肉 無調整豆乳 みそ シューマイ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし きくらげ	パンパン ちゃんぽん さつまポテト	ねりごま すりごま ごま油	
15 (水)	ごはん ぶりフライ 紅白なます 白玉雑煮	☆	ぶりフライ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 白菜 しいたけ	米 強化米 砂糖 白玉餅	油	
16 (木)	ごはん 五目卵焼き きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	☆	卵 牛肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう こんにやく たまねぎ えのき	米 強化米 砂糖	油	
17 (金)	ごはん さんまの甘露煮 里芋のそぼろ煮 七草汁	☆	さんま 鶏ミンチ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ねぎ 水菜 人参	こんにやく しょうが 白菜 かぶ 大根 しいたけ	米 強化米 里いも 砂糖 でん粉	油	
20 (月)	ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮 おからのサラダ	☆	豚肉 厚揚げ おから ロースハム	牛乳	人参 小松菜	大根 しょうが きゅうり たまねぎ	米 強化米 砂糖 でん粉	エッグケアマヨ ネーズ	
21 (火)	ワンローフパン ☆メープル&マーガリン ☆サーモンチャウダー キャベツのレモンサラダ いよかんゼリー	☆	鮭 あさり ロースハム	チーズ 牛乳	人参	たまねぎ 大根 グリーンピース コーン キャベツ	ワンローフパン メープル&マーガ リン じゃがいも いよかんゼリー	油	
22 (水)	ごはん 国産いわしフライ ひじきの炒り煮 筑前煮	☆	いわし 厚揚げ 鶏肉	芽ひじき 昆布 牛乳	人参	枝豆 たけのこ しいたけ れんこん ごぼう こんにやく	米 強化米 砂糖 里いも	油	
23 (木)	わかめごはん(減量) 肉うどん ツナと大豆のサラダ	☆	牛肉 かまぼこ ツナ 大豆	わかめ 牛乳	人参 ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 強化米 うどん 砂糖	エッグケアマヨ ネーズ	
≪ 全国学校給食週間 ≫ 昔の給食を再現した献立や 福岡県の郷土料理が登場します。									
24 (金)	ごはん 焼きのり さばの塩焼き ごまとしらすの高菜炒め すいとん	☆	さば 鶏肉 みそ	焼のり 白す干 牛乳	たかな漬 人参 ねぎ	しょうが 大根 しめじ 白菜 ごぼう	米 強化米 すいとん	ごま油 ごま	
27 (月)	冬野菜のポークカレー(麦ごはん・ルウ) フルーツのヨーグルト和え	☆	豚肉	ヨーグルト 牛乳	人参 プロッコリー	たまねぎ にんにく みかん パイン もも ナタデココ	米 強化米 大麦 じゃがいも 里いも 砂糖	油	
28 (火)	県産麦食パン 一食バター 鯨のアングレース 肉団子と白菜のスープ	☆	くじら 肉団子	牛乳	人参 小松菜	しょうが たまねぎ 白菜 きくらげ	パン 砂糖 春雨	バター 油	
29 (水)	ごはん れんこんと牛肉の炒め物 博多水炊き	☆	牛肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 水菜	れんこん えのき 糸こんにやく にんにく 白菜 ねぎ かぼす果汁	米 強化米 砂糖	ごま油	
30 (木)	ミルクロールパン(減量) ナポリタンスパゲッティ プロッコリーとカリフラワーのサラダ	☆	ウインナー	牛乳	人参 ピーマン プロッコリー	マッシュルーム たまねぎ にんにく カリフラワー	ミルクパン スパゲッティ	オリーブオイル イタリアンドレ ッシング	
31 (金)	ごはん 麻婆豆腐 しらすとチーズのサラダ	☆	豚肉 豆腐 みそ	白す干 チーズ 牛乳	人参	たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 強化米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	

**知っていますか?春の七草**

1月7日の「人日の節句」には、一年間の無病息災(病気にならず健康に過ごせること)を願い、体によい七つの春の野菜をいれたおかげ「七草がゆ」を食べます。

**せり・なすな・ごぎょう・はこべら  
ほとけのざ・すずな・すずしろ**

**全国学校給食週間とは?**

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。  
**全国学校給食週間**は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための一週間です。  
 ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

材料等の都合により献立がかわることがあります。

**地産地消**

今月の川崎町の食材  
 小松菜・水菜・白菜・大根  
 人参・キャベツ・かぶ・米  
 根深ねぎ・みそ