



日付 曜日	こんだてめい 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 (金)	わかめごはん 手作りお好み焼き(一食エッグケアマヨネーズ) 鶏たんごの春雨スープ	☆	豚肉 卵 鶏肉	わかめ 牛乳	ねぎ 人参 ほうれん草	キャベツ もやし	米 強化米 とろろ 春雨 小麦粉	エッグケアマヨ ネーズ
12 (月)	せいじんの日 成人の日							
13 (火)	ハヤシライス(麦ごはん) コールスローサラダ	☆	牛肉 ロースハム	牛乳	人参	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく キャベツ コーン	米 強化米 大麦 砂糖	油 エッグケアマヨ ネーズ
14 (水)	ごはん ★ぶりフライ ★紅白なます ★白玉雑煮	☆	ぶり 竹輪 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
15 (木)	テーブルロール 枝豆とパプリカのオムレツ 海草サラダ 冬野菜のコンソメスープ	☆	卵 ツナ 鶏肉	海草(若布・ 昆布・赤つの また)牛乳	人参	キャベツ コーン たまねぎ 大根 白菜	テーブルロール	
16 (金)	ごはん いわしのみぞれ煮 里芋のそぼろ煮 ★七草みそ汁	☆	いわし 鶏ミンチ 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ 小松菜 人参	しょうが 大根 かぶ 白菜 えのき	米 強化米 里いも 砂糖	油
19 (月)	ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮 おからのポテトサラダ風	☆	豚肉 厚揚げ おから ロースハム	牛乳	人参	大根 枝豆 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
20 (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 豆乳パンナコッタ	☆	鮭 あさり ロースハム パンナコッタ	チーズ 牛乳	人参	たまねぎ グリンピース 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	
21 (水)	ごはん ホキ天揚げ ★きんぴらごぼう 切り大根のみそ汁	☆	ホキ みそ 牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう こんにゃく 千切大根 白菜 たまねぎ	米 強化米 砂糖	油
22 (木)	しそひじきごはん(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	しそひじき 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
23 (金)	ごはん しらすとチーズのサラダ マーボー豆腐	☆	豚肉 豆腐 みそ	白す干 チーズ 牛乳	人参	キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	米 強化米 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油

« 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。

26 (月)	ごはん 焼きのり 鮭の塩焼き ごまとしらすの高菜炒め すいとん	めいじ 明治22年 給食のはじまり	☆ 鮭 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 白菜 しいたけ ごぼう	米 強化米 すいとん	ごま油 ごま
27 (火)	県産麦食パン バター ★鯨のアングレーズ 肉団子と白菜のスープ	しょうわ 昭和30年頃 くじらがよく 出でていた頃	☆ くじら ミートボール	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
28 (水)	★チキンカレーライス(麦ごはん) フルーツのヨーグルト和え	しょうわ 昭和50年頃 ごはん給食 かはじまる	☆ 鶏肉	ヨーグルト 牛乳	人参	たまねぎ グリンピース にんにく みかん もも パイナナデココ	米 強化米 大麦	油
29 (木)	キャロット食パン ★ナポリタンスパゲッティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	しょうわ 昭和40年頃 ソフトめんが 出でていた頃	☆ ウィンナー	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	しめじ たまねぎ にんにく カリフラワー	キャロットパン スパゲッティ	オリーブオイル イタリアンドレッシング
30 (金)	ごはん れんこんと牛肉の炒め物 ★博多水炊き	ふくおかん 福岡県の 郷土料理	☆ 牛肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 水菜	れんこん ねぎ 糸こんにゃく にんにくえのき 白菜 かぼす	米 強化米 砂糖	ごま油

材料等の都合により献立がかわることがあります。

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  
おかゆ「七草がゆ」を食べます。

せり・なづな・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。

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  
ねぶか 根深ねぎ・みそ