



日付 曜日	こんだけい 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								
			あか 赤の食品 (血や肉や骨になる)	いろ 緑の食品 (体の調子をととのえる)	きいろ 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
			ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース ににく キャベツ コーン	こめ きょうかまい おおむぎ さとう	あぶら エッグケアマヨ ネーズ			
12 (月)	せいじん ひ 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	☆	ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース ににく キャベツ コーン	こめ きょうかまい おおむぎ さとう	あぶら 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 ちくわ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほれんそう	だいこん はくさい しいたけ	こめ きょうかまい さとう しらたまもち	あぶら			
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	☆	たまご ツナ とりにく	かいそう(わ かめ・こんぶ あかつまの) ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ だいこん はくさい	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 トリミンチ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	しょうが だいこん かぶ はくさい えのき	こめ きょうかまい さといも さとう	あぶら			
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	☆	ぶたにく あつあげ おから ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えだまめ しょうが きゅうり たまねぎ	こめ きょうかまい さとう でんぱん	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	☆	さけ あさり ロースハム パンナコッタ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	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 ホキ天玉揚げ ★きんぴらごぼう 切干大根のみそ汁	☆	ホキ みそ ぎゅうにく かまぼこ ツナ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく きりぼし大根 はくさい たまねぎ	こめ きょうかまい さとう	あぶら			
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	☆	ぎゅうにく かまぼこ ツナ だいす	しそひじき ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ きょうかまい うどん さとう	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 マー婆ー豆腐	☆	ぶたにく とうふ みそ	しらすぼし チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ ににく しょうが	こめ きょうかまい さとう でんぱん	ごま ごまあぶら あぶら			

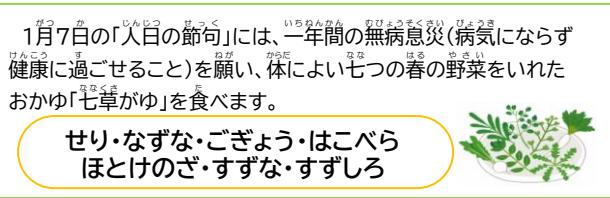
全国学校給食週間 ≪ 昔の給食を再現した献立や福岡県の郷土料理が登場します。

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 ねん 明治22年 給食の はじまり	☆	さけ とりにく みそ	やきのり しらすぼし ぎゅうにゅう	たかな にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい しいたけ ごぼう	こめ きょうかまい すいとん	ごまあぶら ごま
27 (火)	けんさんむぎしょく 県産麦食パン バター ★鯨のアングレーズ にくだんご はくさい 肉団子と白菜のスープ	しょうわ ねんごろ 昭和30年頃 くじらがよく 出でた頃	☆	くじら ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい きくらげ	パン さとう はるさめ	バター あぶら
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 ねんごろ 昭和40年頃 ごはん給食 がはじまる	☆	とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース ににく みかん もも パイナタデココ	こめ きょうかまい おおむぎ じゃがいも	あぶら
29 (木)	キャロット食パン ★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	しょうわ ねんごろ 昭和40年頃 ソフトめんが 出でた頃	☆	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	しめじ たまねぎ ににく 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	ふくおかけん 福岡県の 郷土料理	☆	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	れんこん ねぎ いとこにゃく ににく えのき はくさい かぼす	こめ きょうかまい さとう	ごまあぶら

材料等の都合により献立がかわることがあります。



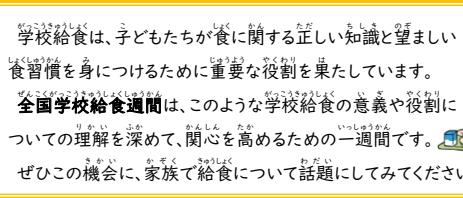
知っていますか? 春の七草



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・なずな・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?

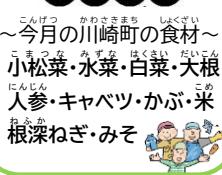


学校給食は、子どもたちが健康に関する正しい知識と望ましい
食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

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
根深ねぎ・みそ