



月	火	水	木	金
6	7 牛乳 麦ごはん 七草汁 松風焼き 炒り鶏 正月&春の七草 献立 小学校休み	8 牛乳 麦ごはん すまし汁 赤魚のみそ粕焼き 紅白なます 正月 献立	9 牛乳 ココア揚げパン ABCスープ ピーマン炒め ジャジャポテトサラダ	10 牛乳 鏡開き 献立 麦ごはん もち入野菜汁 厚揚げの肉みそかけ まぜっこサラダ
13	14 牛乳 麦ごはん 五目汁 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 ごぼうサラダ 小5スキー教室	15 牛乳 麦ごはん さつま汁 豚肉のしょうが炒め かみかみサラダ 中1-3希望献立	16 牛乳 中1-4希望献立 フルーツパン はるさめスープ さつま芋とお豆の 豆乳グラタン 大根とホタテのサラダ	17 牛乳 キムタクごはん コンソメスープ エビの天ぷら シーザーサラダ 中3-1希望献立
20	21 牛乳 麦ごはん みそ汁 くじらとポテトの甘辛 大根とツナのサラダ かみかみ献立	22 牛乳 麦ごはん ツナカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え 小6スキー教室	23 牛乳 メロンパン ジュリエンスープ イカリングフライ シーフードサラダ ハニッグ 外タネソース 中1-1 希望献立 小2コ 中3コ	24 牛乳 給食記念日 麦ごはん 吉野汁 ちくわの磯部揚げ じゃがいもの カレーそば
27	28 牛乳 麦ごはん ごまキムチ汁 さばの味噌煮 はるさめサラダ 中1-5希望献立	29 牛乳 麦ごはん すいとん汁 マグロフライ 塩昆布の即席漬	30 牛乳 切り込みコッペパン コーンスープ 照焼チキン マセドアンサラダ スイーツpring	31 牛乳 小4 スキー教室 わかめごはん 担々こんにゃくラーメン まるごとミートグラタン ごまあえ 中1-2希望献立

都合により献立が変更になることがあります。

3学期は 中学生の希望献立です。

中学生の皆さんが考えてくれた希望献立を、1月から3月の間に出していきます。学年の順番ではなく、献立の内容が重ならないように組み合わせしていきます。

何月に自分のクラスの献立が出るか、楽しみに待っていてくださいね。



1月24日は給食記念日です。
給食について考えたり、友達や家族と話をしたりする日になるといいですね。

鍋を囲んで給食の話も楽しいよ！



冬は鍋がおいしいですね。そして、肉や魚、野菜がたっぷりとれるのも鍋のいいところ。寒い日には鍋を囲んで、みんなで楽しく食べましょう。



鍋で家族団らん

肉・魚・練り製品・豆腐・油揚げなどのたんぱく質は、栄養源としてはもちろんのこと、だし役割もありますね。



栄養が溶け込んだスープも一緒に飲んで、体も温まって一石二鳥です。

白菜・ねぎ・こまつな・ほうれんそう・水菜・にんじん・しいたけ・えのきたけなどの野菜やきのこから摂れる、ビタミンや食物センイはかぜのはやる季節の大事な栄養素です。