



日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			赤: からだをつくる		緑: からだの調子をととのえる		黄: からだを動かすエネルギーになる	
			1群 肉・魚・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
8	水	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ	
		ポークカレー	ぶたにく	にゅうせいぶん	にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ
		カラフルサラダ			パプリカ	キャベツ コーン きゅうり		イタリアンドレッシング
		福神漬	ふくじんづけ		おおぼ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ	さとう	
		★りんごタルト	とうにゅう	だいでいご		りんご	こめこ さとう みずあめ	ショートニング あぶら
9	木	白玉うどん	牛乳	ぎゅうにゅう			こむぎこ コーンスターチ	
		肉うどん(汁) にくうどん(しる)	かまぼこ		にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ		
		肉うどん(肉) にくうどん(にく)	ぎゅうにく			たまねぎ	さとう	
		青じそ和え	あおじそあえ		にんじん あおじそこ	キャベツ きゅうり	さとう	
		★プリン		ぎゅうにゅう にゅうせいぶん			みずあめ こなあめ さとう	
10	金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ	
		いわしの生姜煮	いわしのしょうがに			しょうが	かたくりこ さとう	
		きざみ梅和え	きざみうめあえ	かつおぶし		ほうれんそう あかしそ	はくさい うめ	みずあめ
		★キムチ入り肉じゃが	★きむちいりにくじゃが	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい りんご にんにく しょうが	じゃがいも こんにやく さとう
14	火	りんごパン	牛乳	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			りんご	さとう こむぎこ マーガリン ショートニング
		かぼちゃグラタン	とうにゅう	おから	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう みずあめ	
		コーンサラダ				キャベツ コーン きゅうり		フレンチドレッシング
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい		あぶら
15	水	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ	
		豚丼	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら
		新香和え	しんこあえ	こんぶ		はくさい きゅうり	さとう	
		★ミニたい焼き	★みにたいやき	あずき			さとう みずあめ こむぎこ	
16	木	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ	
		しゅうまい	ぶたにく とりにく たら			たまねぎ	かたくりこ パンこ さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら
		中華サラダ	ちゅうかさらだ		チンゲンサイ	キャベツ きゅうり		ちゅうかドレッシング
		★麻婆豆腐	★まーぼーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
17	金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ	
		★れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ かたくりこ こむぎこ	あぶら
		のり風味和え	のりふうみあえ	のり	にんじん ほうれんそう	はくさい	さとう	
		ご汁	ごじる	だいでいご ぶたにく とうふ みそ とうにゅう		だいこん えのきたけ ねぎ		
20	月	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ	
		赤魚のねぎみそ焼き	あかうおのねぎみそやき	あかうお みそ		ねぎ	さとう	ごまあぶら
		黄金和え	こがねあえ		ほうれんそう	はくさい コーン	さとう	
		いものこ汁	いものこじる	とりにく	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しめじ	さといも	
21	火	ロールパン	牛乳	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			さとう こむぎこ	マーガリン ショートニング
		ベンネカルポナーラ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にゅうせいぶん		たまねぎ にんにく	こむぎこ	オリーブあぶら ホワイトルウ あぶら
		イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング
		豆乳プラマンジェ	とうにゅうがらまんじえ	とうにゅう			さとう みずあめ	

※★は高等部3年生のリクエストです。
 ※1月21日(火)は、高等部の生徒が授業で考えた献立です。
 ※都合により変更する場合がありますので御承ください。