

日曜	こんだてめい	熱やカのもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
	こんだてめい	黄	赤	緑	
10 金	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース バナナ	661 21.1 30.6 2.2
14 火	【鏡開き】 さけずし しらたまぞうに みかん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま さといも だんご	さけ たまご のり とりにく なると ぎゅうにゅう	にんじん だいこん えのきだけ あおな みかん	576 23.2 14.2 2.0
15 水	ごはん やきのり すきやきに にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	のり ぎゅうにく とうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ あおな もやし	599 26.6 20.7 2.0
16 木	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ はちみつ バター かたくりこ	かじき とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ	525 28.4 15.8 2.0
17 金	チリコンカーンサンド (セルフ) やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ かたくりこ	ベーコン ぶたにく きんときまめ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ バナナ	565 24.8 16.8 2.6
20 月	はながたパン メルルーサのチーズやき まめとやさいのスープ ぼんかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	メルルーサ チーズ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ にんじん ぼんかん	598 34.5 21.5 2.5
21 火	ごはん あげじゃがいものそぼろに かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにく ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース あおな	575 22.8 17.3 1.9
22 水	ツアيفアン アーモンドフィッシュ ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ ちちこめ あぶら さとう ごまあぶら ごま アーモンド はるさめ かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ はくさい もやし	567 27.1 19.7 2.2
23 木	ソフトめんミートソース バイクドポテト いよかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにく いりだいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト いよかん	704 29.6 18.0 2.5
24 金	【～31日 給食週間】 だいこんカレーライス あおなとしらすのソテー ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく チーズ しらす ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん エリンギ あおな ブルー	614 21.5 19.1 2.1
27 月	【かながわランチ】 くろごまあんパン (セルフ) すいとんじる ぼんかん ぎゅうにゅう	パン さとう ごま こむぎこ	あずき とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん しめじ はくさい ながねぎ ぼんかん	564 22.5 16.6 2.4
28 火	しらすごはん とりにくとだいずのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう	しらすとりにく だいず とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ	573 28.6 17.7 2.1

日曜	こんだてめい	熱やカのもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
29 水	たいめし ひじきのいりに けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さといも	きんめだい とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん えのきだけ ながねぎ	535 24.2 16.5 2.6
30 木	サンマーメン (ホットラーメン) じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし	612 24.4 15.2 2.4
31 金	かてめし りきゅうじる ぼんかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ しらたき だいこん ながねぎ ぼんかん	570 21.3 19.2 2.3

- ★ 都合により献立内容を変更することがあります。
- ★ 給食費の引き落としは、下記の通りです。通帳残高のご確認をお願いします。  
1月分：2月 28日(金) 4,500円
- ★ 給食用の白衣は、あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤等での洗濯をお願いします。  
また、消毒のためアイロンがけをお願いします。

## こんげつのもくひょう 楽しく食事をしよう

### 1月11日は鏡開

1月11日は「鏡開き」です。鏡開きは、お正月の間に飾っていた鏡餅を下げて、いただく儀式のことです。給食では、鏡開きにちなんで、白玉を入れた新メニュー「白玉雑煮」を提供します！  
鮭ずしと一緒に、ぜひお楽しみに♪

### 1月24日～30日は《神奈川の味・ご当地グルメ》

1月24日～30日は「全国学校給食習慣」です。給食習慣では、地域の食文化や食材に対する理解を深めるとともに、食の多様性やバランスの良い食生活の重要性を学ぶ機会とされています。大庭小学校の給食でも、24日～31日の1週間、神奈川県内の郷土料理や 地域の食材を使用した給食を提供します。

#### ■ 27日 藤沢コッペパン・すいとん汁

コッペパンは、素朴な味わいが特徴の 藤沢産小麦「ゆめかおり」を、すいとんは 神奈川県産小麦「さとのそら」を使用します。

#### ■ 31日 かて飯

かて飯は、豊かな自然に囲まれている相模原市に 古くから伝わる郷土料理です。白米と煮付けた野菜を混ぜ合わせた 味付きご飯です。農作業の折の糧(かて)となる食べものであることから、「かて飯」と名が付いたそうです。お祭りやお彼岸など特別な日には、 たくさんのお供えを入れてごちそうとして食べられていました。給食のかて飯では、鶏肉・ごぼう・にんじん・しめじ・油揚げ・しらたき・ちくわを煮付けたものを 混ぜ込みます！



■ そのほか、神奈川県内の郷土料理である「サンマーメンやむししゅうまい」、「鯛めし・けんちん汁」も提供します。