

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料（その他）	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	
9 木	みそラーメン 牛乳 パンパンジー風サラダ	ホットラーメン ごま油 こんにゃく ねりごま(白) ごま 三温糖	牛乳 鶏ひき肉 なると 白みそ 赤みそ 鶏ささみ	にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	鶏だし 中華スープ みりん しょうゆ こしょう トウバンジャン 酢 塩	584kcal/28g 18.3g/2.2g	777kcal/35.8g 21.6g/2.6g	
10 金	麦ごはん 牛乳 冬野菜カレー みかんゼリーあえ	米 おおむぎ さといも だいず油 カレーフレーク 温州みかんカットゼ リー ナタデココ あまなつみかんゼ リー	牛乳 鶏むね肉	にんじん 大根 はくさい ごぼう たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ カレー粉 コンソメ	603kcal/18.9g 15.6g/1.6g	745kcal/22.4g 18.2g/2.2g	
13 月	成人の日							
14 火	揚げパン(ココア) 牛乳 鶏肉の甘辛ケチャップ炒め ABCスープ	コッペパン 油 グラニュー糖 片栗粉 三温糖 だいず油 じゃがいも アルファベットマカロ ニ	牛乳 鶏むね肉	たまねぎ にんにく にんじん コーン	ココア 酒 塩 こしょう しょうゆ ウスターソース ケチャップ コンソメ	595kcal/27.4g 20.5g/2.7g	799kcal/35.3g 25.4g/4g	
15 水	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのキムチ炒め 中華風たまごスープ	米 だいず油 三温糖 ごま 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ 卵	にんじん キムチ にら たまねぎ にん にく ねぎ えのきたけ チンゲンサイ キャベツ 干しいたけ	みりん しょうゆ 中華スープ 鶏だし 塩 こしょう	597kcal/22.9g 17.9g/1.8g	738kcal/28g 21g/2.2g	
16 木	ソフト麺 牛乳 ツナとほうれん草のクリームソース さつまいものサラダ	ソフト麺 ホワイトルウ だいず油 さつまいも マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ツナ ベーコン 脱脂粉乳	ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり	コンソメ こしょう 塩 酢	661kcal/23.4g 21.7g/2.3g	878kcal/29.9g 26.1g/2.8g	
17 金	ごはん ジョア(ブルーベリー) さばのびり辛焼き ごましお じゃがいものみそ汁	米 三温糖 ごま 片栗粉 じゃがいも	ジョア(ブルーベ リー) さば 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	にんにく にんじん 大根	みりん しょうゆ 酒 トウバンジャン ごましお かつおだし	600kcal/22.3g 18.6g/2.3g	752kcal/27.3g 24.1g/2.9g	
20 月	鶏ひじき丼 牛乳 茎わかめのみそ汁 【食育の日～噛み噛み献立】	米 三温糖 だいず油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 高野豆腐 ひじき 茎わかめ 赤みそ 白みそ	ごぼう にんじん 枝豆 たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし	583kcal/29.8g 14.6g/2.3g	719kcal/36.4g 16.7g/2.7g	
21 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのミルクスープ	コッペパン マーマレードジャム だいず油 バターオイル ホワイトルウ	牛乳 鶏もも肉 脱脂粉乳	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ はくさい	酒 しょうゆ コンソメ 鶏だし 塩 こしょう 白ワイン	587kcal/35.8g 17.6g/3g	795kcal/47.4g 21.8g/4.5g	
22 水	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 白菜のみそ汁	米 じゃがいも 油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	はくさい にんじん こんにゃく	酒 しょうゆ かつおだし	606kcal/20.7g 19.1g/2.1g	748kcal/24.9g 22.6g/2.6g	
23 木	豆乳ちゃんぽんめん 牛乳 蒸ししゅうまい ヨーグルトあえ	ホットラーメン だいず油 グラニュー糖	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾 さつま揚げ 白みそ 無調整豆 乳 ポークしゅうまい ヨーグルト	にんじん もやし こまつな しょうが きくらげ もも りんご 洋梨	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	607kcal/32.9g 15g/2.3g	790kcal/41.4g 16.5g/2.6g	
24 金	ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ	米 だいず油 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 いか短冊 なると 鶏ささみ	にんじん たまねぎ はくさい メンマ水煮 きくらげ こまつな もやし	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒 塩 酢	603kcal/27.7g 16.3g/1.8g	739kcal/33.5g 19.3g/2.5g	
27 月	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 菜の花の塩こんぶあえ 豚汁 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町の菜の花を使用した献立⑭～】	米 片栗粉 だいず油 三温糖 ごま油 さといも	牛乳 いわし 塩昆布 豚肉 白みそ 赤みそ	キャベツ なばな にんじん 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	しょうゆ 塩 かつおだし みりん	585kcal/25.5g 18.1g/1.7g	705kcal/31.3g 20.4g/2g	
28 火	黒パン 牛乳 ポルシチ風 マカロニサラダ	黒パン じゃがいも 三温糖 だいず油 マカロニ マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏むね肉 無調整豆乳	たまねぎ にんじん セロリ 大根 にんにく きゅうり コーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう 酢 コーン	630kcal/28.1g 22g/2.2g	849kcal/36.6g 27.3g/3.1g	
29 水	ごはん 牛乳 きのご照り焼きハンバーグ ほうとう 【郷土料理☆献立】	米 三温糖 片栗粉 干しワタナ	牛乳 ハンバーグ 鶏むね肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	えのきたけ たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ	しょうゆ かつおだし みりん	606kcal/26g 16.5g/2.1g	794kcal/34.3g 22.4g/2.8g	
30 木	カレーうどん 野菜ジュース(アップル&キャロット) 花野菜サラダ 鉄分チーズ	ゆでめん だいず油 カレーフレーク 片栗粉 ごま	鶏むね肉 油揚げ 鉄分チーズ	野菜ジュース(アップル& キャロット) たまねぎ ねぎ はくさい にんじ んにく ブロッコリー カリフラワー	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉	588kcal/22.7g 11.6g/1.6g	804kcal/31.3g 15.3g/2.4g	
31 金	ごはん 牛乳 みそカツ ぼん酢あえ のつぺい汁	米 三温糖 片栗粉 油 さといも だいず油	牛乳 チキンカツ 赤みそ 豆腐	キャベツ にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	酒 みりん ぼんずしょうゆ かつおだし しょうゆ 塩	600kcal/20.3g 15.1g/2.3g	761kcal/25.5g 18.3g/2.9g	

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0. 9倍、高学年(5, 6年生)は1. 1倍、中学生は1. 3倍になります。
※ 食材料費は給食費でまかなわれています。
※ 給食で使用しているウイナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。

1月27日(月)は「地場産デー(二宮産バージョン)」があります！
二宮町で採れた菜の花を使用します☆

曜	献立	ひとくちメモ
9 木	ホットラーメン 牛乳 みそラーメンスープ パンパンジー風サラダ	今日から3学期の給食が始まります。みなさん元気に冬休みをすごせましたか？まだまだ寒い季節が続きますので、からだを温めてしっかり食べて元気にすごしてくださいね。今月の目標は、盛付け表にも書いてあります「寒さに負けない食事をしよう！」です。インフルエンザや風邪がはやりやすい時期なので、早寝早起き、しっかり食べて、寒さに負けない体をつくっていきましょう。
10 金	麦ごはん 牛乳 冬野菜カレー みかんゼリーあえ	今日の冬野菜カレーには、にんじん・大根・白菜・さといも・ごぼうが入っています。冬野菜レンジャーたち大活躍！かぜをひきやすい時期だからこそ、冬野菜を食べて、かぜに負けない体をつくっていきましょう。
13 月	成人の日	
14 火	揚げパン(ココア) 牛乳 鶏肉の甘辛ケチャップ炒め ABCスープ	今日は、ABCｽｰﾌﾟです。ABCDEFGH～♪なんだか、歌いたくなってしまうですね♪ ここで豆知識！ABCｽｰﾌﾟは、2000年頃に神奈川県藤沢市の小学生が考案したという説がありますよ。給食の時間にも、英語を勉強したかったのかもかもしれませんね(*^^*)
15 水	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのキムチ炒め 中華風たまごスープ	今日は、スタミナたっぷり豚肉をつかった豚肉と厚揚げのｷﾑﾁ炒めです。豚肉にはビタミンB1という栄養素が含まれています。ビタミンB1は、炭水化物の食材ととっても仲良し(*^^*)炭水化物は、エネルギーのもとになりますよ。
16 木	ソフト麺 牛乳 ツナとほうれん草のクリームソース さつまいものサラダ	今月の目標の「寒さに負けない食事をしよう！」を達成するためには、色の濃い野菜を食べて、体の抵抗力を高めることが大切です。今日のツナとほうれん草のクリームソースには、冬野菜の濃い野菜の一つである「ほうれん草」が入っています。ほうれん草には、ビタミンCや鉄分が多く含まれています。ちゃんと食べた君は、風邪に負けないぞ！！
17 金	ごはん ジョア(ブルーベリー) さばのびり辛焼き ごましお じゃがいものみそ汁	今日はさばのびり辛焼きです。さばにはDHAやEPAという青魚にしか含まれないとっても貴重なあぶらを含みます。そのあぶらは、脳の栄養にとっても役立ちます。記憶力や学習力がアップすると言われていますよ。ごましおは、ごはんが余らない工夫の一つとしてつけてみました。いかがですか？
20 月	ごはん 牛乳 鶏ひじき丼の具 茎わかめのみそ汁 【食育の日～噛み噛み献立】	今日は噛み噛み献立の日です。ごぼう、にんじん、茎わかめなど噛み応えのある食材が入っています。目指すは30回以上です！まずはいつもより5回多く噛んで食べましょう。
21 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのミルクスープ	鶏肉のマｰﾏﾚｰﾄﾞ 焼きは、鶏肉にマーマレードジャムとにんにく、しょうゆの味つけをしています。パンに合うように味付けを考えました。冬野菜の濃い野菜の一つで、かぼちゃがあります。黄色で、ベータカロテンという栄養素が豊富です。ビタミンCを多く含み、かぜに負けない体をつくってくれますよ♪
22 水	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 白菜のみそ汁	揚げじゃがいものそぼろ煮は、横須賀市の給食で大人気なメニューです。甘辛く味付けしたお肉に油で揚げたじゃがいもを絡めています。ごはんが進むメニューにしています。みなさん、寒い時はコートを着ますよね？白菜も、寒さから身を守るために、たくさん葉をつけて大きくなります。寒さに負けないように育った白菜は、とっても甘くなりますよ。
23 木	ホットラーメン 牛乳 豆乳ちゃんぽん 蒸ししゅうまい ヨーグルトあえ	今日は、豆乳ちゃんぽんです。豆乳ともやしは実は同じ仲間であることを知っていましたか？3年生で姿をかえる大豆を勉強した学年も、これからの学年も、大豆はいろんな形に変身しているのですよ。大豆はほかにどんな姿になるか考えながら食べてみてね♪
24 金	ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ	今日は、八宝菜です。八宝菜の「八」は、8つではなく「多くの」という意味です。名前の由来には諸説がありますが、「(宝のように)おいしい素材を集めてできた料理として宮廷で大事にされた」という話があります。給食では、「いか」をいれてみました。よく噛んで食べましょう。
27 月	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 菜の花の塩ﾍﾞｰｸﾞあえ 豚汁 【地産産ﾌﾟﾛﾄﾞｸﾞ 宮産ﾊﾞｰｼﾞｮﾝ】 ～二宮町の 花を使用した献立⑭～】	今日は、二宮町の菜の花を使用した献立です。まだまだ寒い時期ですが、菜の花は春を知らせる食材です。菜の花はビタミン類やミネラル類が豊富な栄養のある食べ物です。キャベツの塩昆布あえとコラボして食べやすくしました。菜の花には、五味の一つである「苦味」があります。苦味成分は、「イソチオシアネート」です。菌をやっつけたり、病気から守る働きがありますよ。苦味を感じた人は、大人の仲間入りですね♪
28 火	黒パン 牛乳 ボルシチ風 マカロニサラダ	今日は、ボルシチ風です。ここで一つクイズをだします。ボルシチとは、どこの世界料理でしょうか。①日本 ②アメリカ ③ウクライナ わかりましたか？正解は、③ウクライナの料理です。世界三大ｽｰﾌﾟ の1つに含まれるボルシチです。ボルシチは、牛肉と野菜のｽｰﾌﾟ です。本場は「ビーツ」という赤い野菜が入っており、真赤な色をしていますよ。給食では、食べやすいように豆乳をいれています。お味はいかが？
29 水	ごはん 牛乳 きのこ照り焼きハンバーグ ほうとう	今日は、郷土料理☆献立です。ほうとうとは、小麦粉を練り、平らにきった「ほうとうめん」を、たっぷりの食材とともに味噌仕立ての汁で煮込んだものです。「うまいもんだよかぼちゃのほうとう」と言われるほど、山梨県の代表的な郷土料理です。給食では、食べやすいようにアレンジしています。もちもちとした食感のほうとうを使っています。
30 木	ゆでめん 野菜ジュース(アップル&キャロット) カレーうどん汁 花野菜サラダ 鉄分チーズ	花野菜サラダには、冬野菜の代表である「ブロッコリー」と「カリフラワー」を使っています。冬野菜には、ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。苦手でも一口食べてみてください。鉄分ｽｰﾌﾟは、鉄分が多く含まれています。鉄分は、ふらふらしたり、目が回ったりする貧血を予防する働きがありますよ。
31 金	ごはん 牛乳 みそカツ ぼん酢あえ のっぺい汁	のっぺい汁は、佐賀県で伝わる汁物です。「のっぺ」とは、片栗粉で汁にとろりとした濃度をつけていることを意味し、そのとろみとサトイモやごぼうなどの根菜がたくさん入っているのが特徴です。寒い日に、ぴったりな汁物ですね。