

<p> 3学期が始まります </p> <p>1月15日から3学期が始まります！ みなさん冬休みは楽しく過ごせましたか？休み明けは生活リズムを崩しやすいので、給食をたくさん食べて元気な体を作りましょう！また、今月は新しいデザートも登場します★みなさんぜひ食べてくださいね♡</p> 	<p>★ラッキーデー★</p>  <p>このマークがついた日のどこかに、型抜きした食材が20個だけ入っているよ！当たった人は、、、ラッキー!!! ステキな1日になるといいですね*</p>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう たまねぎとはくさいのみそしる <p>玉ねぎ・白菜・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいものにくみそがらめ <p>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にら・生姜・にんにく・醤油・本てり・白味噌・三温糖・豆板醤・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナあえ <p>もやし・人参・ツナ・醤油・上白糖</p>  <p>あけましておめでとうございます。</p>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう こまつなととうふのみそしる <p>小松菜・豆腐・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> さばのみそに <p>さばの味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> だいこんのべっこうに <p>豚肉・大根・人参・いんげん・生姜・醤油・酒・三温糖・かつおだし・米油</p> 	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> ミルクパン きなこクリーム べつかいぎゅうにゅう パンプキンポタージュ <p>玉ねぎ・かぼちゃピューレ・コンソメ・別海牛乳・別海バター・小麦粉・塩・こしょう・パセリ</p> <ul style="list-style-type: none"> ミートボールのトマトに <p>ミートボール・キャベツ・グリーンピース・塩・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・三温糖・オリーブ油</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆでやさいサラダ <p>ブロッコリー・人参・きゅうり・サウザンドレッシング</p>
<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ナポリタン <p>スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・ケチャップ・トマトソース・中濃ソース・ウスターソース・赤ワイン・三温糖・コンソメ・塩・こしょう・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> べつかいぎゅうにゅう にくじゃがコロッケ <p>ビーフの肉じゃがコロッケ・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> かたぬきチーズ <p>型抜きチーズ</p> 	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> きんぴらどん <p>精白米・豚肉・ごぼう・人参・さつま揚げ・干椎茸・白滝・長ねぎ・みりん・酒・醤油・三温糖・白いりごま・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> べつかいぎゅうにゅう あつあげとわかめのみそしる <p>厚揚げ・わかめ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> ハニーピーナッツ <p>ハニーピーナッツ</p> 	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう ごもくスープ <p>鶏肉・干椎茸・ほうれん草・玉ねぎ・人参・丸鶏ガラスープ・コンソメ・醤油・塩・こしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> とりとやさいのやきつくね <p>鉄腕 国産若鶏と野菜の焼きつくね</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこのわふういため <p>えのき・ホールコーン・ぶなしめじ・もやし・別海バター・めんつゆ・塩・こしょう</p> 	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう もやしとあぶらあげのみそしる おにくとれんこんのみそいため えだまめとチキンのごまサラダ <p>もやし・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>豚肉・れんこん・生姜・玉ねぎ・ピーマン・赤味噌・三温糖・酒・みりん・醤油・米油</p> <p>枝豆・キャベツ・きゅうり・ささみフレーク・醤油・中華ドレッシング・白いりごま・ごま油</p>	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> バターパン べつかいぎゅうにゅう カレーシチュー さけメンチカツ カラフルソテー <p>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・カレールウ(B)・コンソメ・別海牛乳・別海バター・小麦粉・塩・こしょう・米油</p> <p>鮭メンチカツ(マヨネーズ味)・米油</p> <p>ベーコン・キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ・醤油・コンソメ・塩・こしょう・米油</p>
<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> とんこつラーメン べつかいぎゅうにゅう はるまき スウィーティーゼリー <p>中華麺・豚肉・なると・白菜・人参・もやし・長ねぎ・鶏ガラ・豚骨・豚骨ラーメンのたれ</p> <p>春巻き・米油</p> <p>スウィーティーゼリー</p> 	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう なめこととうふのみそしる さんまのしおこうじやき こんにゃくのおかか <p>なめこ・豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌</p> <p>さんまの塩麴焼</p> <p>こんにゃく・焼き竹輪・人参・竹の子・三温糖・醤油・本てり・かつお節・米油</p>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう ちゅうかスープ ホイコーロー だいこんサラダ <p>なると・人参・もやし・丸鶏ガラスープ・醤油ラーメンのたれ</p> <p>豚肉・キャベツ・赤パプリカ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・赤味噌・甜面醤・豆板醤・オイスターソース・酒・三温糖・ごま油・米油</p> <p>大根・人参・きゅうり・ささみフレーク・白いりごま・和風ドレッシング</p>	<p>30日</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレー べつかいぎゅうにゅう ふくじんづけ ドームケーキ <p>精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールウ(B・I)・米油</p> <p>福神漬け</p> <p>ドームケーキ(カスタード)</p> 	<p>31日</p> <ul style="list-style-type: none"> ココアパン べつかいぎゅうにゅう コンソメスープ ミートオムレツ バジルポテト <p>ベーコン・玉ねぎ・人参・キャベツ・ソフリット・コンソメ・塩・こしょう</p> <p>Caたっぷりオムレツ(トマトミート)</p> <p>フライドポテト・人参・ウインナー・ハーブシーズニング・米油</p>
<p>小学校低・中・高学年、中学生の月平均のエネルギー・たんぱく質・脂質を記載しています。</p>	<p>低 エネルギー：612kcal たんぱく質：24.3g 脂質：20.0g</p>	<p>中 エネルギー：648kcal たんぱく質：25.1g 脂質：20.4g</p>	<p>高 エネルギー：683kcal たんぱく質：25.9g 脂質：20.7g</p>	<p>中 エネルギー：794kcal たんぱく質：29.7g 脂質：23.1g</p>

*給食費は未払いのないようお願いいたします。