

日	献立名	主な材料名						調味料他	エネルギー kcal
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類		
11	☆☆鏡開き献立☆☆								
火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	松風焼き	鶏肉 味噌			玉ねぎ 生姜	パン粉 でん粉	ごま	しょうゆ	835
	れんこんきんぴら	さつま揚げ		人参 いんげん	れんこん	砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん 唐辛子	2.9
	お雑煮	かまぼこ 鶏肉		人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	もち		しょうゆ 塩 和風だし	
	新春デザート				いちご	ゼリー			
12	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
水	白身魚の香味ソースかけ	ホキ			ねぎ にんにく 生姜	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 酒	853
	紫さつま芋サラダ		チーズ		枝豆 玉ねぎ	さつま芋	マヨネーズ	塩 こしょう	2.7
	中華スープ	なると	わかめ	人参	大根 ねぎ 玉ねぎ		ごま油	中華だし 塩 こしょう しょうゆ	
13	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
木	ハンバーグおろしソースかけ	鶏肉			玉ねぎ 大根	パン粉 砂糖 でん粉		しょうゆ 塩	894
	ごま和え			人参 ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	2.3
	豆乳味噌汁	豆腐 豆乳 味噌		人参 小松菜	大根 白菜 ごぼう			和風だし	
14	オリジナルカレーライス 牛乳		牛乳			ごはん			
金	(ターメリックライス)					じゃが芋 砂糖	油	カレー粉 しょうゆ 塩 洋風だし ウスターソース	984
	(カレールウ)	豚肉		人参	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご	じゃが芋 砂糖	油	塩 こしょう	3.4
	(トッピング野菜・ポイルウインナー)	ウインナー		ブロッコリー	れんこん	じゃが芋	油		
	型抜きチーズ		チーズ						
17	煮込み担々うどん 牛乳	鶏肉 味噌	牛乳	人参 たら	玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜	うどん	ごま	中華だし しょうゆ 豆板醤 甜麺醤	
月	春巻き	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 砂糖	油	塩 しょうゆ	774
	おかかマヨネーズ和え	かつお節		人参 ブロッコリー	キャベツ きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ	2.9
	肉まん	豚肉			たけのこ ねぎ 椎茸	小麦粉 砂糖	ラード	しょうゆ みりん 塩	
18	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆								
火	ココア揚げパン 牛乳		牛乳			コッペパン 砂糖	油	ココア	
	鮭のムニエル	鮭			レモン	小麦粉	バター	塩 こしょう	807
	ほうれん草と豆のサラダ	レドキドコービーンズ ひよこ豆 ツツ		ほうれん草	キャベツ きゅうり		マヨネーズ	こしょう	3.1
	冬野菜のミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ 大根 れんこん 白菜	マカロニ		洋風だし 塩 こしょう	
19	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
水	すきやき風煮	牛肉 豆腐		人参 小松菜	白菜 ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	837
	大根のごまだれ和え	かまぼこ		人参	大根 きゅうり とうもろこし		ドレッシング	塩 こしょう	2.4
	厚焼き玉子	卵				砂糖 でん粉		酢 塩 しょうゆ 和風だし	
20	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
木	鯖のみりん干し	鯖				砂糖 水飴	ごま	しょうゆ みりん	887
	大根のピリ辛炒め煮	豚肉		人参 いんげん	大根	砂糖		しょうゆ 唐辛子	2.2
	里芋の味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌		人参	ごぼう しめじ ねぎ	里芋		和風だし	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
21	キムタクごはん 牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 白菜	ごはん	ごま油	しょうゆ 塩 唐辛子	
金	ぎょうざ	豚肉		たら	キャベツ にんにく 生姜	小麦粉	ごま油	しょうゆ 塩	877
	ナムル			人参 ほうれん草	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 塩 酢	3.4
	トックスープ	豆腐 卵		人参	玉ねぎ ねぎ		ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	
24	☆☆☆全国学校給食週間（1月24日～30日）☆☆☆								
月	カレーうどん（ソフト麺）	豚肉 油揚げ なると		人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ	ソフト麺		カレールウ しょうゆ みりん 酒 和風だし	
	牛乳		牛乳						952
	ししゃもフリッター		ししゃも			小麦粉 でん粉 砂糖	油	塩	3
	かぶのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり かぶ とうもろこし		ドレッシング		
	いもまん！	卵				さつま芋 小麦粉 砂糖	バター		
25	米パン 乳飲料（いちご）		乳飲料			米パン			
火	かぼちゃコロケ			かぼちゆ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	ソース	824
	キャベツサラダ			人参	キャベツ きゅうり		ドレッシング		2.6
	鮭と白菜のクリームスープ	鮭 ベーコン	牛乳	小松菜	玉ねぎ 白菜 とうもろこし	小麦粉	バター	洋風だし 塩 こしょう	
26	☆☆☆日本味巡り「青森県」☆☆☆								
水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	イカメンチ	鱈 イカ ひじき			玉ねぎ キャベツ	でん粉 パン粉	油	塩	895
	切り昆布の和え物	油揚げ 豚肉	昆布	人参 いんげん	ごぼう	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	2.5
	鱈のじゃっば汁	たら 豆腐 味噌		人参	大根 ねぎ			和風だし	
	りんごゼリー				りんご	ゼリー			
27	☆☆☆昔の給食☆☆☆								
木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	鮭の塩焼き	鮭						塩	774
	たくあん和え			人参	大根 もやし キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ 塩	2.7
	すいとん汁	鶏肉		人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	小麦粉 白玉粉	油	塩 しょうゆ 和風だし みりん	
	味付け海苔		のり			砂糖		しょうゆ	
28	☆☆☆牛久の日給食☆☆☆牛乳と調味料以外は牛久市産の食材を使用します。								
金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	豚肉とごぼうの甘辛炒め	豚肉			ごぼう ねぎ	砂糖 でん粉	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	852
	大根の浅漬け			人参	大根 白菜			塩 浅漬けの素	2.2
	さつま汁	味噌 油揚げ		人参	大根 ねぎ	さつま芋		和風だし	
31	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
月	マーボー野菜	豚肉 大豆		人参	れんこん 大根 ねぎ 椎茸 にんにく 生姜	砂糖	ごま油	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 中華だし	931
	いかシューマイ	いか 魚肉 卵黄			玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 塩	2.8
	春雨サラダ	ハム 卵		人参	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 塩 酢	
	ごま団子	小豆				もち粉 砂糖	ごま 油		

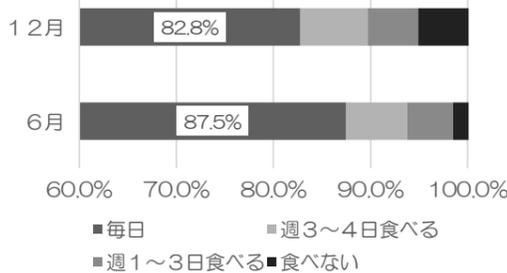
### 食生活アンケート結果

6月と12月に5～9年生を対象に食生活のアンケートを行いました。朝食の摂取では、5・6年、7～9年生とも「毎日食べる」と回答した割合が減っていました。夏休みや休校、オンライン学習などの期間を経て、忙しい毎日に生活習慣が乱れていませんか？

冬休み明けは特に、朝の気温が低く日の出が遅いため、起きる時間が遅くなりがちです。早寝早起きを心がけ、朝食を食べるようにしましょう。



5・6年生



7・8・9年生

