

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	おもなざいりょうと、たいないでののはたらき						
			からだのそしき をつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	エネルギー になる (き)				
こんだてめい			(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂	
9 (木)	592	16.1	【七草】 しょくパン ココアクリーム ななくさうどん ちくわのいそべあげ	とりにく ちくわ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	はくさい だいこん えのき しいたけ	パン めん こむぎ ココアク リーム	あぶら ココアク リーム
10 (金)	667	12.8	むぎごはん こんさいカレー フルーツあんじん	とりにく 	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん 	だいこん ごぼう たまねぎ れんこん にんにく しょうが みかん パイン もも レモン	こめ むぎ さといも 	あぶら マヨネーズ
14 (火)	618	16.5	こくとうねじりパン ソイミートスパゲティ フレンチサラダ	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう めざし	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら
15 (水)	652	13.7	【マナーめざしの日】 むぎごはん だいこんのみそしる メンチカツ ほうれんそういため やきめざし	ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう めざし 	にんじん ほうれんそう ねぎ 	こめ むぎ たまねぎ しめじ キャベツ 	あぶら 	
16 (木)	686	16.9	【世界の料理：カナダ】 ワンローフパン メープル&マーガリン サーモンシチュー ブロッコリーサラダ メープルマフィン	さけ とりにく ぶたにく しろいんげ んまめ ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム 	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ しめじ コーン ブロッコリー	パン じゃがいも メープル さとう 	あぶら マーガリン バター
17 (金)	621	15.1	ごはん がめに いわしカリカリフライ はくさいのかぼすあえ	とりにく いわし	ぎゅうにゅう いわし	にんじん いんげん	れんこん しいたけ こんにやく たけのこ かぼす ごぼう <b>はくさい</b>	こめ さといも	あぶら
20 (月)	631	17.5	【給食週間】 【はじめての給食】 むぎごはん さつまじる さけしおやき うめぼし たくあん フルーツムース	とりにく あつあげ さけ	ぎゅうにゅう さけ 	にんじん ねぎ 	ごぼう しいたけ うめぼし たくあん	こめ むぎ さつまいも こんにやく ムース 	あぶら

21 (火)	609	13.9	【昔の給食：あげパン】 さとうあげパン はくさいとミートボールのスープ ショーロンポー こまつないため	ぶたにく 	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし <b>はくさい</b> しいたけ	パン さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	
22 (水)	665	18.6	【郷土料理：福岡県】 ごはん はかたみずたき ぶりてりやき いんげんのごまあえ	とりにく ぶり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん <b>しゅんぎく</b> いんげん	はくさい えのき しいたけ かぼす 	こめ	あぶら	
23 (木)	665	19.0	【昔の給食：カレーシチュー】 ミルクコッペン カレーシチュー くじらのケチャップがらめ キャベツのソテー	ぶたにく くじら 	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ しょうが キャベツ	パン じゃがいも こむぎ 	あぶら	
24 (金)	669	15.8	【嘉麻市にちなんだ料理】 かまめし とうふじる はつがぜんまいいりつくね ツナサラダ	ぎゅうにく とりにく あぶらあげ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 	しめじ ごぼう えのき <b>りんご</b> キャベツ たまねぎ	こめ さとう げんまい	あぶら マヨネーズ	
<p>～1月20日から24日まで 学校給食週間～                      1月24日は、学校給食記念日です。そして今年、1月20日から24日までが「学校給食週間」です。これは、給食にたずさわるとくさんの人たちの苦勞を知り、その方々に感謝の気持ちをあらわす週間です。給食週間に機会に、毎日食べている食事について考え、自分の食事マナーを振り返りましょう。</p>										
27 (月)	627	15.9	【正月料理】 ごはん しらたまぞうに あつやきたまご いためなます かなぎのつくだに	とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう かなぎ 	にんじん ほうれんそう	<b>はくさい</b> しいたけ <b>だいこん</b> きくらげ 	こめ もち むぎ さとう	あぶら ごま 	
28 (火)	☆ おたのしみに ☆									
29 (水)	646	14.9	【かまっ子の日：ブロッコリー】 ごはん ほうれんそうのみそしる さんまかんろに ブロッコリーのてんぷら	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう 	にんじん <b>ほうれんそう</b>	はくさい たまねぎ えのき <b>ブロッコリー</b>	こめ 	あぶら	
30 (木)	685	15.2	【かみかみデー】 キャロットパン やさいらーめん こくとうナッツ りんご	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	キャベツ コーン もやし <b>りんご</b> きくらげ しょうが	パン こくとう ごま ピーナッツ	あぶら	
31 (金)	688	15.5	ごはん あつあげのちゅうかに はるさめいため	ぶたにく あつあげ うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが コーン	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	

太字が地場産物使用の食材です。

\*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
1月分平均	648	15.7
基準値	650	摂取エネルギーの13~20%