

日	しゅく 主食	あか なか 赤の仲間 う にく 血や肉になる	き なか 黄の仲間 ねつ ちから 熱や力の元になる	みどり なか 緑の仲間 からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	ひとこと 一言メモ
10	はるのななくさいりおこわ まつかぜやき こうはくなます おしるこ	ぎゅうにゅう、とり、とうふ、みそ、あずき	こめ、もちこめ、パンこ、さとう、しろこま、しらたまだんご	だいこんのは、だいこん、かぶ、かぶのは、せり、ねぎ、にんじん	10日(金)新年の初めての節句(1月7日)の朝に1年の無病息災を願って、七草がゆを食べる風習があります。給食では、七草のうち3種類を使って、おこわを作ります。
14	ごはん あかうおのねぎみそやき きゅうりのすのもの こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう、あかうお、みそ、わかめ、ふたにく	こめ、さとう、ごまあぶら、さといも、しろこま	しょうが、にんにく、ねぎ、きゅうり、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな	15日(水)国産海藻ミックスを使って、サラダを作ります。食物繊維がたっぷりです。
15	しょうゆラーメン チーズじゃがまる かいそうサラダ いちご(2こ)	ぎゅうにゅう、ふたにく、チーズ、かいそうミックス	ちゅうかめん、ごまあぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう、しろこま	にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、きゅうり、いちご	16日(木)キムムッチとは、韓国風のふりかけです。のりがたくさん入っています。
16	むぎごはん にくどうふ おひたし キムムッチ	ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ、おかか、のり	こめ、むぎ、しらたき、さとう、ごまあぶら、しろこま	えのきだけ、にんじん、はくさい、ねぎ、キャベツ、もやし、にんにく	17日(金)豆には、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり含まれています。
17	チキンライス さかなとじゃがいものグラタン まめいりやさいスープ	ぎゅうにゅう、とり、メルルーサ、チーズ、ウィンナー、ひよこまめ、レンズまめ、いんげんまめ	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、こめこ、パンこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、セロリ、かぶ、キャベツ、こまつな	21日(火)豆あじとは、あじよりもとても小さいあじのことです。片栗粉と小麦粉を混ぜたものを付けて、油で揚げます。骨も丸ごと食べられるので、カルシウムたっぷりです。
20	ごはん きりぼしだいこんりたまごやき しおこんぶあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう、ふたにく、たまご、しおこんぶ、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし、きゅうり、はくさい、なめこ、ねぎ	22日(水)豆腐のそぼろ丼は、豆腐を手で崩して、他の野菜と一緒に炒めます。
21	さけちやづけ まめあじのマリネ こんにやくサラダ みかん	ぎゅうにゅう、さけ、まめあじ	こめ、むぎ、しろこま、ぶぶあられ、でんぶん、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、サラダこんにやく	いとみつば、ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、みかん	24日(金)給食の始まりのメニューを再現しました。給食室でむすびを作るので、自分でのりを巻いて食べてください。
22	とうふのそぼろどん きのこじる スイートポテト	ぎゅうにゅう、ふたにく、だいず、とうふ、みそ、なまぐり	こめ、さとう、でんぶん、ごまあぶら、さつまいも、バター	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ、しめじ、えのきだけ、しいたけ、まいたけ	27日(月)昭和40年代から給食に登場し、ソフトめんと言って、うどんとスパゲティの間のような太さの麺で、ミートソースやあんかけなどをかけて、食べていました。
23	ごもくチャーハン ほうぎょうざ ちゅうかスープ いちご(2こ)	ぎゅうにゅう、やきふた、ふたにく、たまご	こめ、むぎ、ごまあぶら、はるさめ、でんぶん、ぎょうざのかわ	にんじん、ねぎ、グリーンピース、ニラ、はくさい、しょうが、にんにく、もやし、えのきだけ、こまつな、キャベツ、いちご	28日(火)昭和30年代には、価格が安かった『くじら肉』がよく給食に登場していたそうです。
24	しおむすび さけのしおやき おかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう、のり、さけ、おかか、ふたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、こんにやく	はくさい、もやし、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	29日(水)昭和50年代では、外国から食材が入ってくるようになり、国内の米が余ってしまい、米飯給食が始まりました。
27	ソフトめん ミートソース フレンチサラダ バナナ	ぎゅうにゅう、ふたにく、かんばちそぼろ、ツナ	ソフトめん、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、パセリ、みずな、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	30日(木)米ロアジは、東京の伊豆諸島で、つくられたものです。
28	むぎごはん くじらのたつたあげ ごまあえ すいとんじる	ぎゅうにゅう、くじらにく、ふたにく	こめ、むぎ、でんぶん、しろこま、さとう、ごまあぶら、こむぎこ、でんぶん、さといも、こんにやく	にんにく、しょうが、たまねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ	
29	カレーライス コールスローサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ふたにく	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、フルーツチャツネ、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん(かん)、パイン(かん)、もも(かん)	
30	ごはん 米ロアジのメンチカツ いとかんてんのわふうサラダ あしたばのみそしる	ぎゅうにゅう、むろあじ、とり、たまご、いとかんてん、あぶらあげ、みそ	こめ、パンこ、こむぎこ、あぶら、さとう、しろこま、じゃがいも	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、きゅうり、あしたば、ねぎ	
31	てづくりメロンパン さつまいもサラダ えびとはくさいのチャウダー	ぎゅうにゅう、チーズ、とり、むきえび、レンズまめ、とうにゅう	ミルクパン、バター、さとう、こむぎこ、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、こめこ、あぶら	キャベツ、にんじん、レモンかじゅう、にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさい、パセリ	