



日	献立名	牛乳	赤の食品		緑の食品		黄色の食品	
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
※ _____ は北杜市産、 _____ は県内産を使用する予定です。								
14金	麦ごはん						金芽米 麦	
	納豆		納豆					
	おでん		鶏肉 がんもどき つすら卵	煮干し 昆布	人参	大根	三温糖 じゃがいも こんにゃく	
	のりとあさりの味噌汁		あさり 味噌	煮干し のり		玉葱 えのき		
	手作り水ようかん		ゼラチン 小豆				三温糖	
17月	麦ごはん						金芽米 麦	
	鯖の味噌煮		サバ 味噌			生姜	三温糖	
	ひじきのごまマヨ和え		糸かまぼこ	ひじき	小松菜 パプリカ		三温糖	ノンエッグマヨネーズ ごま
	のっぺい汁		厚削り 豆腐		人参	ごぼう 大根 ねぎ 白菜 なめこ 1/2マツ	里芋	米油
	果物（バナナ）					バナナ		
🍴 食育の日 🍴 ~世界の味めぐり~ 『ロシア料理』								
18火	胚芽パン						パン	
	テフテリ		豚肉 卵	生クリーム		玉葱	金芽米 三温糖	バター デミグラスソース
	オリヴィエサラダ		ささみ 卵		人参	きゅうり ピクルス	じゃがいも 三温糖	ノンエッグマヨネーズ
	ホルシチ風スープ		豚肉	粉チーズ サワークリーム	人参 トマト	にんにく 玉葱 ピーツ キャベツ	じゃがいも	米油 バター
	ロシアンティージェリー					ストロベリーソース	クールゼリー素	
19水	紫黒米ゆかりごはん						金芽米 紫黒米	
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉	米油
	ひじきの五目煮		油揚げ 大豆 ツナフレーク	ひじき	人参 ヤングいんげん	白滝	三温糖	米油
	さつまい		さつまいも 味噌	煮干し	人参 小松菜	大根 白菜 こんにゃく	さつまいも	
	果物（りんご）					りんご		
20木	米粉パン						パン	
	手作りさつまいも揚げ		タラ	ひじき チーズ	人参	玉葱 枝豆	三温糖 片栗粉	米油
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー 水菜 人参	カリフラワー 大根	三温糖	ごま油 米油 ごま
	長崎ちゃんぽん麺		豚肉 あさり エビ イカ なんと		人参 たら	にんにく 生姜 葱 椎茸 玉葱 キャベツ	中華麺	米油
	果物（オレンジ）					オレンジ		
☀️ 1月22日は『カレーの日』 🌍 ~全国の小中学校で一斉にカレー給食が出された日~								
21金	ボークカレーライス		豚肉		人参 トマト	生姜 にんにく 玉葱	金芽米 麦 じゃがいも	米油 カレールウ
	煮卵		卵				三温糖	
	大根とりんごのサラダ		ハム	チーズ	人参	大根 きゅうり りんご	三温糖	米油 ごま
	味付け小魚			味付け小魚				
泉中学校給食週間メニュー ①日目 🍴 山梨の郷土食を知ろう 🍴 『峡東地域』								
24日	やこめ		大豆				金芽米 麦	
	甲州ワインビーフコロッケ		ワインビーフ 卵	牛乳		玉葱	じゃがいも 三温糖 薄力粉 パン粉	バター 米油
	芦川こんにゃくのサラダ				人参 ほうれん草	大根 しめじ 生姜 芦川こんにゃく	三温糖	ごま油 ごま
	白菜の味噌汁		油揚げ 味噌	煮干し ワカメ	人参	玉葱 白菜		
	ワインゼリー						クレープゼリー素 クールゼリー素	

