

学校給食予定献立表

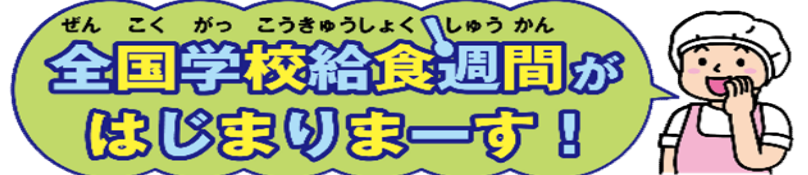
1月の給食目標 
感謝の気持ちをもって食事しよう 

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
11日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			615	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			538
ごはん	ぶり	60		○		小(高)	ぶたにく	かぼちゃ	40		○		小(高)
ぶりのてりやき	さけ・しお					680	だいこん	たまねぎ	30		○		612
さんしょくなます	さとう	1	○			中・高	れんこん	キャベツの	25			○	中・高
しらたまごうに	みりん	4				837	レモンづけ	ブロッコリー	40			○	756
	しょうゆ	6					にんにく	しょうが	15			○	
	かたくりこ	1					あぶら	カレールウ	10	○			
	だいこん	30		○			カレーこ	ケチャップ	0.3			○	
	にんじん	10		○			ウスターソース	みず	0.3			○	
	ほそぎりこんぶ	0.5		○			とりがらスープ	キャベツ	1	○			
	さとう	3	○				きゅうり	きゅうり	10		○		
	す・しお						にんじん	にんじん	0.1			○	
	とりさきみ	10		○			さとう	しお	1.5			○	
	しらたまだんご	30		○			レモンじる	す	1			○	
	にんじん	8		○					50				
	はくさい	20		○									
	えのきだけ	5		○									
	みそ・しろみそ	3		○									
	みりん	0.5											
	だしじる												
12日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	16日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			543	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			582
ごはん	ぶたにく	40		○		小(高)	ぶたミンチ	とうふ	30		○		小(高)
ぶたにくと	はるさめ	15		○		620	とうふ	たまねぎ	70		○		654
はるさめの	とうふ	25		○		中・高	はくさい	ほししいたけ	40			○	中・高
いためもの	ピーマン	15		○		768	しろうねぎ	にんにく	30			○	821
ちんげんさいの	にんじん	10		○			にんにく	しょうが	0.5			○	
スープ	たけのこ	8		○			あぶら	トウバンジャン	5			○	
	ほししいたけ	0.5		○			あかみそ	しょうゆ	0.3			○	
	にんにく・しょうが	0.3		○			しょうゆ	さけ	1	○			
	あぶら	1	○				さとう	ごまあぶら	7		○		
	ごまあぶら	1	○				さけ	とりがらスープ	1.5			○	
	しょうゆ	3.5					かたくりこ	みず	2			○	
	さけ	1					ぎょうぎ	かたくりこ	2			○	
	さとう	0.5	○						34			○	
	こしょう	0.03											
	とりひきにく	15		○									
	もやし	20		○									
	にんじん・ちんげんさい	10		○									
	あぶら	0.5	○										
	さけ	1											
	とりがらスープ												
	しお・こしょう												



あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく
 お願いいたします。楽しい冬休みを過ごすことができました
 か？少し休みが続きましたが、早起き、朝ごはん、そして夜
 は早めに休んで生活リズムをととのえましょう。

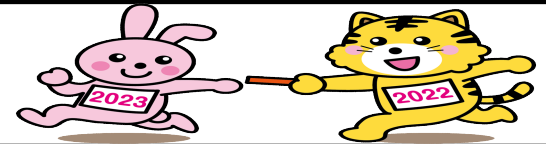
いよいよ1年のまとめの3学期がはじまりました。寒い日
 が続きますが、食事前のせっけんでの手洗いをしっかりおこ
 ない、給食をたくさん食べて、寒い冬を元気よく過ごしま
 しょう。



1月16日(月)から1月27日(金)は、給食週間です。給
 食週間では、昨年11月にみなさんに書いてもらったアンケート
 から、上位のものが給食にでできますよ！今回は、各部門1~3
 位(おかずは1~5位)の人気メニューがでてくるので、楽しみ
 にしててくださいね。アンケートの結果は、給食だよりにのせ
 たり、給食週間に保健室横のろうかと小学部集会室にはりだし
 たりしているので、確認してみてくださいね！

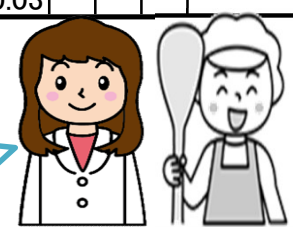
(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
17日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			575	ぎゅうにゅう	やきそばめん	100	○			570
ビビンバ (ごはん1位)	ぎゅうミンチ	40		○			やきそば (めん1位)	ぶたにく	30		○		小(高)
	ぜんまい	5			○	655		だいずもやし	20			○	643
	ほししいたけ	0.5			○			キャベツ	40			○	
	たけのこ	10			○			たまねぎ	10			○	
	しょうが	0.3			○	中・高		にんじん	10			○	中・高
トックスープ	しょうが	0.3			○	814	かきたまわかめ スープ	ピーマン	8			○	765
	あぶら	0.5	○					やきそばソース	15				
	しょうゆ	5						ウスターソース	1				
	さけ	2						ケチャップ	5				
	さとう	3	○					しお	0.1				
	ほうれんそう	20			○		こめこの ももタルト (デザート1位)	こしょう	0.03				
	だいずもやし	20			○			あぶら	2	○			
	にんじん	15			○			たまご	30			○	
	さとう	1.3	○					とりにく	15			○	
	しょうゆ	2.8						わかめ	0.5			○	
	す	0.8						こまつな	10			○	
	ごま	1	○					えのきだけ	5			○	
	ごまあぶら	0.8	○					しろねぎ	8			○	
	トック	20	○					しょうゆ	2			○	
	ぶたにく	10		○				さけ	2			○	
	ちんげんさい	10			○			とりがらスープ				○	
	たまねぎ	30			○			しお	0.3			○	
	にら	5			○			こしょう	0.03			○	
	あぶら	0.5	○					かたくりこ	1			○	
	しょうゆ	2						こめこのももタルト 1個		○			
	さけ	2											
	しお	0.1											
	こしょう	0.03											
	とりがらスープ												
	かたくりこ	1											
18日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			615	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			554
アップルパン (パン2位)	とりにく	50		○			さのたまあじつけのり	1枚			○		小(高)
	しお	0.2				小(高)	ごはん	ぶたにく	60			○	632
	こしょう	0.03				679		たまねぎ	50			○	
	さけ	1					さのたま あじつけのり (ごはん2位)	にんじん	15			○	
	にんにく	0.5			○	中・高		にら	8			○	中・高
チキンなんばん (おかず4位)	こむぎこ	3	○			906		もやし	30			○	782
	かたくりこ	5						にんにく	0.3			○	
	あぶら		○					しょうが	0.3			○	
	さとう	2.5	○					しょうゆ	6			○	
むしやさい	しょうゆ	3					プルコギ (おかず5位)	さとう	2	○			
	す	3						みりん	2				
かぶのスープ	タルタルソース	1個	○					さけ	1				
	ブロッコリー	15			○			ごま	1	○			
	キャベツ	25			○			ごまあぶら	1	○			
	にんじん	10			○			かたくりこ	1				
	しお	0.2						とうふ	20			○	
	こしょう	0.02						わかめ	0.5			○	
	ウインナー	10			○			はくさい	30			○	
	かぶ	20						にんじん	8			○	
	たまねぎ	25						たまねぎ	20			○	
	にんじん	8						しょうが	0.5			○	
	じゃがいも	30	○					しょうゆ	1.5			○	
	オリーブオイル	1						さけ	1			○	
	しろワイン	2						とりがらスープ				○	
	とりがらスープ							しお	0.3			○	
	しお	0.3						こしょう	0.03			○	
	こしょう	0.02											
	みず	90											

ほんねん あんしん あんぜん き
 本年も安心・安全に気をつけて
 おいしい給食づくりに努めます。
 よろしくお願ひいたします。



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)