



# 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)
23日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	25日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめこナン	50	○			581	ぎゅうにゅう	ごはん(すくなめ)	60	○			553
こめこナン (パン3位)	ぶたミンチ	30		○		小(高)	うどん	うどん	100	○			小(高)
	だいずみずに	20		○		652	ごはん(すくなめ)	ぶたにく	30		○		621
	たまねぎ	50		○		中・高	カレーうどん	うすあげ	10		○		中・高
	にんじん	15		○		828	(めん2位)	たまねぎ	30		○		768
だいずのキーマカレー	マッシュルーム	5		○			こまつなとキャベツのおひたし	にんじん	10		○		
	トマトみずに	20		○				しろねぎ	10		○		
	にんにく	0.5		○				あぶら	1	○			
	しょうが	0.5		○				カレールウ	10	○			
	あぶら	1		○				カレーこ	0.2				
ささみとほうれんそうのサラダ	カレーこ	0.3						しょうゆ	5.5				
	カレールウ	8	○					みりん	3				
	ウスターソース	1						だしじる					
	ケチャップ	5						こまつな	15			○	
	しょうゆ	0.5						にんじん	10			○	
	あかワイン	2						キャベツ	25			○	
	とりがらスープ							しょうゆ	2.5			○	
	しお							みりん	1.5			○	
	とりささみ	10		○				だしじる					
	ほうれんそう	15		○			26日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	キャベツ	25		○			ぎゅうにゅう	スパゲティ	60	○			525
	にんじん	8		○			こまつなのクリームスパゲティ(めん3位)	とりにく	15		○		小(高)
	コーンクリーミー	1袋		○				ベーコン	8		○		603
								こまつな	15		○		中・高
24日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	555	たまねぎ	30		○		733
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			小(高)	635	にんじん	10		○		
ぎゅうめし(ごはん3位)	ぎゅうにく	20		○		中・高	780	マッシュルーム	5		○		
	ささがきごぼう	20		○				オリーブオイル	3	○			
	にんじん	10		○				とうにゅう	30		○		
もやしとビーフンのいためもの	あおねぎ	5		○				ホワイトルウ	5	○			
	あぶら	1	○					しろワイン	2				
	さとう	2.5	○					とりがらスープ					
	しょうゆ	5						しお	0.2				
	さけ・みりん	1						こしょう	0.03				
あつあげとさつまいものみそしる	もやし	25		○				ウインナー	15		○		
	こまつな・にんじん	8		○				だいこん	30			○	
	ビーフン	10	○					キャベツ	30			○	
	あぶら	2	○					たまねぎ	40			○	
みかん(デザート3位)	しお・こしょう							にんじん	8			○	
	しょうゆ・さけ							えのきだけ	5			○	
	とりがらスープ							しろワイン	1			○	
	あつあげ	20		○				とりがらスープ				○	
	さつまいも	30	○					しお	0.5			○	
	だいこん・たまねぎ	15		○				こしょう	0.03			○	
	みそ	8		○				やさいブイヨン				○	
	だしじる	8		○				りんごゼリー	1個			○	
	みかん	1個		○									

しっかり手洗いで冬を元気にすごそう!



ゴシゴシ


こんな時は忘れずに!

外から帰った時 食事の前 トイレの後 動物を触った後



しっかり手を洗うには...

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗う。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。



(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。)

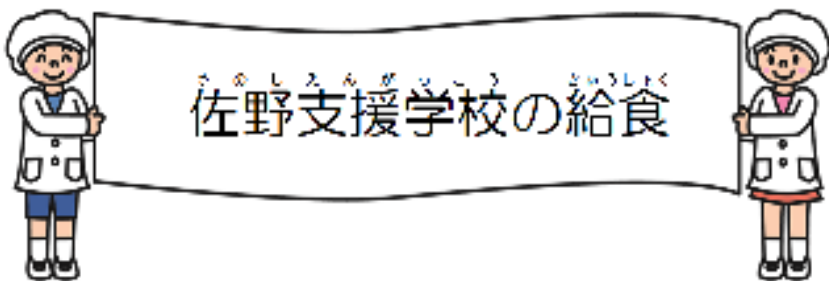
# 学校給食予定献立表

「いただきます」「ごちそうさまでした」

のあいさつをしっかりとしよう!

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)
<b>27日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>31日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			629	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			548
チーズパン (パン1位)	ミンチカツ	50		○		小(高)	ごはん	とりにく	60		○		小(高)
	あぶら			○		702	みりん	みりん	2				615
	ぶたにく	10		○		中・高	しおこうじ	しおこうじ	6				920
	たまねぎ	40		○		920	とりにくの しおこうじやき	さけ	3				中・高
ミンチカツ (おかず3位)	キャベツ	30		○			はくさい	はくさい	45		○		760
	にんじん	8		○			わかめ	わかめ	0.5		○		
	ブロッコリー	15		○			カリカリうめ	カリカリうめ	0.4		○		
	あぶら	0.5	○				ねりうめ	ねりうめ	1.5		○		
カレースープ	にんにく	0.3		○			うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.1		○		
	しょうが	0.3		○			うすあげ	うすあげ	15		○		
	ケチャップ	5					ごぼう	ごぼう	15		○		
	ウスターソース	1					にんじん	にんじん	15		○		
	カレールウ	10	○				だいこん	だいこん	25		○		
	とりがらスープ						じゃがいも	じゃがいも	30	○			
	カレーこ	0.03					しろねぎ	しろねぎ	5		○		
<b>30日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	さけかす	さけかす	5		○		
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			531	みそ	みそ	5		○		
そばろどん	とりミンチ	50		○		小(高)	しろみそ	しろみそ	3		○		
	たまねぎ	50		○		602	だしじる	だしじる					
きりぼしだい こんとえのきの すのもの	にんじん	15		○		中・高							
	こまつな	10		○		741							
	しょうが	1		○									
	あぶら	1	○										
	きとう	3	○										
	しょうゆ	6											
	さけ	2											
	みりん	2.5											
	かたくりこ	1											
	きりぼしだいこん	8		○									
	にんじん	10		○									
	えのきだけ	5		○									
	きとう	2	○										
	す	4											
	しょうゆ	0.5											
	しお	0.3											

はやね・はやおき・あさごはん



- 給食室では、約500人分の給食をつくっています。
- 調理員さんが朝7時頃から給食をつくってくれています。



給食ができるまでには、さまざまな食べ物と多くの人たちが関わっています。  
感謝していただきましょう。



(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。)