

# 1月 学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	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 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
6日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			665	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			591
ごはん	ぶり	60		○		小(高)	おやこどんぶり	たまご	40		○		小(高)
ぶりの	しおこうじ	3				735	とりにく	とうすあげ	40		○		667
しおこうじやき	さけ	2				中・高	うすあげ	5		○		中・高	
さんしょく	みりん	1				917	たまねぎ	50			○		820
なます	だいこん	30		○			にんじん・ねぎ	10			○		
しらたまごうに	にんじん	10		○			しめじ	5			○		
お正月	こんぶ	0.5		○			しょうゆ	6					
こんだて	さとう	3	○				さけ	2					
	す	5					みりん	3					
	しお						さとう	4	○				
	しらたまだんご	30		○			かたくりこ	1	○				
	とりにく	10		○			だしじる						
	さといも	30		○			だいこん	20					
	にんじん	10		○			にんじん・ピーマン	10					
	しめじ	5		○			ごぼう	15					
	こまつな	10		○			こんにゃく	15					
	しろみそ	2		○			あぶら	1.5	○				
	みそ	6		○			さとう	5	○				
	みりん	1					しょうゆ	3					
	だしじる						さけ・みりん	1					
							ごま	1.5	○				
7日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			671	ぎゅうにゅう	うずまきパン	50	○			575
こんさいと	あいびきミンチ	40		○		小(高)	にくだんご	40		○			小(高)
だいの	だいずみずに	20		○		757	さつまいも	40	○				645
カレー	ごぼう・れんこん	20				中・高	はくさい	30					中・高
キャベツと	にんじん	15		○		942	たまねぎ	40					815
ベーコンの	だいこん	30		○			にんじん	10					
むしに	たまねぎ	50		○			マッシュルーム	5					
	にんにく・しょうが	0.5		○			ほうれんそう	10					
	あぶら	1	○				あぶら	1	○				
	カレールウ	18		○			ホワイトルウ	8	○				
	しょうゆ	0.5					とうにゅう	20		○			
	ケチャップ	1.5					しろワイン	2					
	ウスターソース	1					とりがらスープ						
	カレーこ						しお						
	とりがらスープ						こしょう						
	キャベツ	40		○			ハム	10		○			
	たまねぎ	30		○			きゅうり	10					
	ベーコン	10		○			カリフラワー	30					
	しろワイン	2					にんじん	10					
	しお						オリーブオイル	2	○				
	こしょう						さとう	5	○				
							リンゴす	3					
							しお						
							こしょう						
8日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			570							
こくとうパン	ウインナー	30		○		小(高)							
ふゆやさいの	かぶら	30		○		632							
ポトフ	にんじん	15		○		中・高							
かぼちゃと	たまねぎ	40		○		792							
ブロッコリーの	はくさい	30		○									
マヨネーズ	しろねぎ	10		○									
いため	しろワイン	2											
	しょうゆ	0.5											
	とりがらスープ												
	しお												
	こしょう												
	とりささみ	10		○									
	ブロッコリー	20		○									
	かぼちゃ	30		○									
	マカロニ	8	○										
	エッグケアマヨネーズ	8	○										
	つぶマスタード	0.3											
	しょうゆ	0.5											

(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。)

# 1月 学校給食予定献立表

献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	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 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
<b>14日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>15日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			564	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			611
ごはん	ぶたにく	15		○		小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり	1.5		○		小(高)
	あつあげ	20		○		640		はも	60		○		678
みそおでん	ちくわ	20		○		中・高	さのたま	しお					中・高
	うずらたまご	20		○		788	あじつけのり	さけ	2				869
はくさいと しゅんぎくの すのもの	じゃがいも	40	○				こむぎこ	あぶら	5	○			
	だいこん	50			○		しょうゆ	しょうゆ	3		○		
	こんにゃく	20					さけ・みりん	かたくりこ	3				
	あぶら	0.5	○				おおさかわん 大阪湾でとれた [はも]です。	かたくりこ	1	○			
	みそ	2		○			さといもと やさいの おろしに	ぶたにく	10		○		
	しろみそ	4		○				さといも	50	○			
	さとう	3	○					だいこんおろし	20				
	みりん	3						はくさい	40				
	さけ	3						ほししいたけ	1				
	しょうゆ	0.5						にんじん	10				
	だしじる							しろねぎ	10				
	はくさい	35			○			しょうが	0.5		○		
	しゅんぎく	10			○			あぶら	0.5				
	にんじん	10			○			しょうゆ					
	えのきだけ	5			○			みりん					
	す	3			○			さけ	3				
	しょうゆ	0.5						だしじる					
	さとう	5	○					かたくりこ	3	○			
	しお												



## あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかりと食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。



<p><b>よくかんで 味わって食べる</b></p> <p>かむ かむ</p>	<p><b>主食とおかずを バランスよく食べる</b></p> <p>バランス</p>	<p><b>調味料を使い過ぎ ない</b></p>	<p><b>腹八分目を 心がける</b></p> <p>食べ過ぎない</p>
--	---	-------------------------------	--

(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。)