

学校給食予定献立表

あけまして
おめでとうございます



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)
12日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	40	○			667	ぎゅうにゅう	こめ	60	○			612
ごはん	ぶりきりみ	60		○		小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり			○		小(高)
	しおこうじ	6				737		あつあげ	20		○		694
	さけ・しお						さのたま	ちくわ	20		○		中・高
ぶりのしおこうじ	だいこん	40		○		中・高	あじつけのり	ぶたにく	15		○		846
やき	にんじん	15		○		913	みそおでん	うずらたまご	20		○		
	こんぶ	0.5		○				じゃがいも	40	○			
さんしょく	さとう	3	○				ささみと	だいこん	50		○		
なます	す	5					しゅんぎくの	こんにゃく	20	○			
	しお	0.4					ごまあえ	さとう	2	○			
しらたま	とりにく	10		○				しょうゆ	0.5				
ぞうに	しらたま	30	○					みそ	2		○		
	さといも	20	○					しろみそ	4		○		
	にんじん	15		○				さけ	3				
	しめじ	5		○				みりん	3				
	こまつな	10		○				だしじる					
	みそ	6		○				とりささみ	15		○		
	しろみそ	2		○				しゅんぎく	25			○	
	だしじる・だしこんぶ							にんじん	10			○	
	みりん	1						ねりごま	4	○			
13日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	17日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			560	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			638
たきこみごはん	とりにく	10		○		小(高)	ビビンバ	ぎゅうミンチ	40		○		小(高)
	さきがきごぼり	10		○		639	(ごはん1位)	ぜんまい	5			○	695
ちゃんこじる	にんじん	10		○		中・高	トックスープ	ほししいたけ	1		○		中・高
	しめじ	5		○		788		たけのこ	15		○		861
わかめとはくさい	うすくちしょうゆ	5						しょうが	0.2		○		
のポンずあえ	さけ	2						あぶら	0.5	○			
	みりん	3						しょうゆ	5				
	だしじる							さけ	2		○		
	にくだんご	45		○				さとう	3				
	うすあげ	5		○				ほうれんそう	10			○	
	つきこんにゃく	10	○					だいずもやし	20		○		
	もやし・だいこん	15		○				にんじん	10			○	
	キャベツ	25		○				さとう	1.5	○			
	あおねぎ	3		○				しょうゆ	3				
	にんじん	10		○				す	1				
	たまねぎ	20		○				ごま	1.5	○			
	みそ	6		○				ごまあぶら	1	○			
	しょうゆ	0.5						トック	20		○		
	こしょう	0.02						ぶたにく	10		○		
	だしじる							チンゲンサイ	10			○	
	はくさい	40		○				たまねぎ	30			○	
	わかめ	0.5		○				にら	5			○	
	ポンずしょうゆ	5						あぶら	0.5	○			
								しょうゆ	2				
								さけ	2				
								かたくりこ	1				
								とりがらスープ					



楽しい冬休みを過ごすことができましたか?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、換気や手洗いをしっかり行い、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。



今年も安心・安全に気をつけて

おいしい給食づくりに努めます。

よろしく願いいたします。

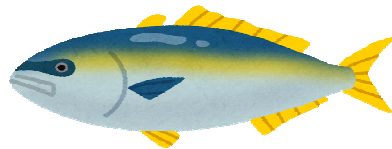


学校給食予定献立表

1月17日から28日は
給食週間です！

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)
18日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			591	ぎゅうにゅう	こめ	60	○			604
チキンライス (ごはん3位)	やさいブイヨン	5		○		小(高)	うどん	うどん	100	○			小(高)
	とりにく	30		○		640	ごはん(すくなめ)	ぶたにく	20		○		678
	たまねぎ	30		○	○		カレーうどん (めん2位)	うすあげ	10		○		中・高
	マッシュルーム	5		○	○			たまねぎ	30		○		837
コーンスープ	オリーブオイル	3	○			中・高		にんじん	10		○		
	ケチャップ	19				787		あおねぎ	5		○		
	ウスターソース	1						あぶら	1	○			
コールスロー サラダ	しょうゆ	0.3					こまつなど キャベツの おひたし	カレールウ	9	○			
	しお・こしょう							カレーこ	0.1				
	ロースハム	10		○				しょうゆ	5.5				
	たまねぎ	30		○	○			みりん	3				
	ほうれんそう	10		○	○			だしじる					
	クリームコーン	30		○	○			こまつな・キャベツ	20		○		
	じゃがいも	30	○					にんじん	10		○		
	ソテードオニオン				○			しょうゆ	3				
	オリーブオイル	0.5	○					みりん	2				
	ホワイトルウ	8	○										
	とうにゅう	20		○			20日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	とりがらスープ						ぎゅうにゅう	こめ	80	○			659
	しろワイン	1					さば	さば	60		○		小(高)
	しお・こしょう						しろごはん (ごはん2位)	つちしょうが	1		○		726
	キャベツ	40		○				みそ	5		○		中・高
	にんじん	10		○				あかみそ	2		○		893
	セロリ	5		○			さばのみそに (おかず3位)	しょうゆ・みりん	2				
	りんごす	3						さとう	3	○			
	さとう	0.5	○					さけ	3				
	あぶら	1	○					あつあげ	20		○		
	しお・こしょう						あつあげとはく さいのうまに	ぶたミンチ	5		○		
								はくさい	50		○		
								たまねぎ	30		○		
								にんじん	10		○		
								しめじ	5		○		
								はるさめ	3				
								あぶら	0.5	○			
								うすくちしょうゆ	3				
								さけ・みりん	2				
								みかん	1個		○		

冬に美味しい魚 ぶり(鰯)

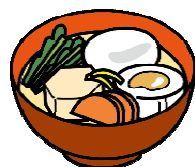


冬のぶりは、あぶらがたくさんあって、とてもおいしくなります。お正月にぶりがよく食べられるのですが、みなさんなぜか知っていますか？ぶりは、「出世魚」といって、成長とともに名前がかわる魚です。

関西では大きさによって、「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」という順番に名前がかわります。そのため、将来出世できるようにと願いを込めて、縁起のいい出世魚を新年に食べられています。

お雑煮

正月に食べられるお雑煮ですが、お雑煮は、家庭や地域によっておもちの形や具材、だしの種類などが違います。どんなお雑煮を



食べたか、先生やおともだちにきいてみよう！

ぜん かく がっ こうきゅうしょく しゅうかん
**全国学校給食週間が
はじまります！**

1月17日から28日は給食週間です。給食週間中の献立には昨年11月24日から30日に行われた給食アンケートで皆さんが投票してくれたメニューの中で、上位のものがでできますよ！
自分が投票した給食は出てくるのか、どんな給食が人気なのか、皆さん楽しみにしてください！
また、給食アンケートの結果は、給食だよりにのせたり、小学部棟の集会室や保健室よこの廊下にもはりだしたりしているので、ぜひ、見てくださいね！

(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。)