

学校給食予定献立表

しっかり
手を洗おう!



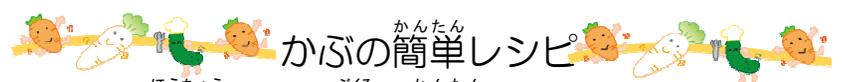
献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
21日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	25日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			642	ぎゅうにゅう	ごはん	80	○			643
チーズパン	とりにく	50		○		小(高)	ごはん	ぶたミンチ	30		○		小(高)
(パン1位)	しお・こしょう	1				707	マーボー豆腐	とうふ	60		○		719
チキンなんばん	さけ	1				中・高	(麻婆豆腐)	たまねぎ	40				882
(おかず1位)	にんにく	0.5		○		855	(おかず2位)	はくさい	25		○		
	こむぎこ	3	○					たけのこ	15		○		
	かたくりこ	5						ほししいたけ	1		○		
	あぶら							しろねぎ	5		○		
	きとう	2.5						にんにく	0.3		○		
	しょうゆ	3						しょうが	0.3		○		
むしやさい	す	3						あぶら	1	○			
かぶのスープ	タルタルソース	1個	○				新メニュー	トウバンジャン					
	ブロッコリー	20		○			バンバンジー	あかみそ	8		○		
	キャベツ	20		○			ふうサラダ	しょうゆ	1				
	にんじん	10		○			(棒棒鶏)	さけ	2				
	しお・こしょう							きとう	2	○			
	ウインナー	10		○				さとう	2		○		
	かぶ	20						ごまあぶら	0.5	○			
	たまねぎ	30						とりがらスープ					
	にんじん	10						とりさきみ	15		○		
	じゃがいも	30	○					キャベツ	30				
	しろワイン	2						にんじん	10				
	とりがらスープ							ホールコーン	5				
	オリーブオイル	1						こんにゃくかんてん	1		○		
	しお・こしょう							ねりごま	2	○			
								エッグケアマヨネーズ	7	○			
								ごまあぶら	2	○			
								トウバンジャン					
								みりん	0.3				
								さけ	0.3				
								こいくちしょうゆ	0.5				
24日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	スパゲティ	40	○			607							
ミートソース	あいびきミンチ	40		○		小(高)							
スパゲティ	だいずミンチ	3		○		648							
(めん3位)	たまねぎ	45				中・高							
コンソメスープ	にんじん・セロリ	5				767							
	ほうれんそう	15											
	トマトみずに	30											
	マッシュルーム	5											
	にんにく	0.5											
こめこのもも	オリーブオイル	3	○										
タルト	あかワイン	2											
(デザート1位)	ケチャップ	15											
	きとう	1	○										
	ウスターソース	1											
	しお・こしょう												
	ウインナー	10											
	キャベツ・たまねぎ	30											
	にんじん	10											
	ホールコーン	5											
	パセリ	0.05											
	しろワイン	2											
	とりがらスープ												
	しお・こしょう												
	やさしいブイヨン	0.2											
	オリーブオイル	0.5	○										
	こめこのももタルト	1個	○										



冬に美味しい野菜 かぶ



寒い季節になると、スーパーにかぶがたくさん並びます。かぶの実には、ビタミンCやカリウムが含まれていますが、実は、葉の部分にたくさん栄養が含まれています。家では、実と葉の部分を一緒に漬物にしたり、お浸しにして食べると、おいしいです。葉は捨てず、実と一緒においしく食べましょう。



かぶの簡単レシピ

(包丁とポリ袋で簡単にできます!)

かぶの浅漬け (かぶ2個分)

- ① かぶの実と葉をよく洗う。
 - ② 実(皮を厚めにむき、薄めのいちよう切りにする。葉は1cmの長さに切る。
 - ③ ポリ袋に切ったかぶを入れ、塩を加えて軽くもみ、冷蔵庫で1時間おく。
 - ④ 1時間後、水をよく絞る。
- ☆かぶの大きさによって、塩の量を調節してください。



(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

生活リズムを
ととのえよう!



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)
26日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	しょうパン	50	○			683	ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			667
しょうパン	ブルーベリージャム	1個				小(高)	アップルパン	ハンバーグ	20		○		小(高)
(パン3位)	ミンチカツ	1個				747	(パン2位)	たまねぎ	5			○	740
	あぶら					中・高	ニンジン	20				○	930
	ツナ	10				957	マッシュルーム	10				○	
	ピーマン	15					ブロッコリー	0.5				○	
ブルーベリー	キャベツ	30					ハンバーグ	あぶら	2	○			
ジャム	あぶら	1	○				ハヤシソース	ハヤシルウ	4				
	しお	0.1					(おかず4位)	ケチャップ	1				
ミンチカツ	こしょう	0.03					ポトフ	ウスターソース	2				
(おかず5位)	ぶたにく	30						あかワイン	10				
	だいちみずに	15						とりがらスープ	40				
ツナとピーマンの	じゃがいも	40	○					こしょう					
いためもの	たまねぎ	40						ウインナー	10				
	ニンジン	10						じゃがいも	50	○			
ポークビーンズ	さやいんげん	10						たまねぎ	30				
	トマトみずに	30						キャベツ	30				
	にんにく	0.5						ニンジン	15				
	オリーブオイル	1	○					さやいんげん	5				
	ケチャップ	9						しろワイン	2				
	さとう	1	○					とりがらスープ					
	あかワイン	2						しお	0.3				
	ウスターソース	0.5						こしょう	0.03				
	ソテードオニオン												
	しお	0.3											
	こしょう	0.03											
	とりがらスープ												
27日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	31日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ごはん	60	○			580	ぎゅうにゅう	ごはん	75	○			小(低)
ごはん	やきそばめん	90	○			624	からあげカレー	たまねぎ	50				小(高)
(すくなめ)	ぶたにく	40				753	だいこんの	こまつな	20				717
やきそば	だいちもやし	20					サラダ	じゃがいも	30	○			910
(めん1位)	キャベツ	40						ニンジン	15				
	たまねぎ	10						にんにく	0.3				
	ニンジン	10						しょうが	0.3				
	ピーマン	10						ソテードオニオン					
かきたま	やきそばソース	13						あぶら	1	○			
わかめスープ	ウスターソース	1						ウスターソース	1				
	ケチャップ	5						ケチャップ	1				
	しお	0.1						カレーこ	0.1				
	こしょう	0.03						とりがらスープ					
	あぶら	2	○					カレールウ	16				
	たまご	30						とりにく	50				
	とりにく	15						しょうゆ	1.5				
	わかめ	0.5						さけ	2				
	こまつな	15						こしょう	0.03				
	えのきだけ	10						しょうが	0.3				
	しろねぎ	5						にんにく	0.3				
	しょうゆ	2						かたくりこ	8				
	さけ	2						あぶら		○			
	とりがらスープ							ほうれんそう	10				
	しお	0.3						だいこん	30				
	こしょう	0.03						ニンジン	10				
	かたくりこ	1						オリーブオイル	1.5				
								りんごす	3				
								さとう	0.6				
								しょうゆ	1.3				
								しお・こしょう					

1月31日 からあげカレー

1月31日の「からあげカレー」は12月17日に高等部2、3年生の選挙学習で行われた給食メニュー総選挙により選ばれたものです。給食室ではおいしく食べてもらえるよう頑張って作ります。

(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。)