



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	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)
10日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			618	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			535
ごはん	ぶり	60		○		小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		小(高)
ぶりのてりやき	さけ	2				683	ごはん	ぶたにく	50		○		609
さんしょくなます	しお	0.2				中・高	さのたま	じゃがいも	70	○			751
しらたまぞうに	さとう	1	○			831	あじつけのり	たまねぎ	40			○	
	しょうゆ	4					にくじゃが	にんじん	15			○	
	さけ	0.5					おおさかしろな	さやいんげん	10			○	
	かたくりこ	1					のごまあえ	いとこんにやく	15	○			
	だいこん	30			○			あぶら	1	○			
	にんじん	10			○			さとう	4	○			
	ほそぎりこんぶ	0.5			○			しょうゆ	8				
	さとう	3	○					さけ	2				
	す	5						みりん	3				
	しお	0.2						だしじる					
	とりささみ	10			○			おおさかしろな	20			○	
	しらたまだんご	30	○					きゅうり	10			○	
	にんじん	8			○			にんじん	10			○	
	はくさい	15			○			しめじ	5			○	
	えのきだけ	5			○			ごま	1	○			
	みそ	4			○			さとう	1	○			
	しろみそ	4			○			しょうゆ	2				
	みりん	0.5						みりん	0.5				
	だしじる							さけ	0.5				
11日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			528	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			577
ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)	ビビンバ	ぎゅうミンチ	40		○		小(高)
ホイコーロー	あつあげ	25		○		603	(ごはん1位)	ぜんまい	5			○	659
きのこと	キャベツ	50			○	中・高	トックスープ	ほししいたけ	0.5			○	819
しょうがの	たまねぎ	40			○	746		たけのこ	10			○	
スープ	にんじん	15			○			しょうが	0.3			○	
	ピーマン	8			○			あぶら	0.5	○			
	にんにく	0.5			○			しょうゆ	5				
	しょうが	0.5			○			さけ	2				
	あぶら	1	○					さとう	3	○			
	みそ	4			○			ほうれんそう	20				
	あかみそ	2			○			だいずもやし	25				
	さとう	1.5	○					にんじん	15				
	しょうゆ	2						さとう	1.3	○			
	さけ	2						しょうゆ	2.8				
	しお	0.01						す	0.8				
	こしょう	0.03						ごま	1	○			
	かたくりこ	1.5						ごまあぶら	0.8	○			
	とりミンチ	15			○			トック	20	○			
	たまねぎ	15			○			ぶたにく	10			○	
	にんじん	10			○			ちんげんさい	10			○	
	しめじ	5			○			たまねぎ	30			○	
	えのきだけ	5			○			にら	5			○	
	あおねぎ	3			○			あぶら	0.5	○			
	しょうが	0.5			○			しょうゆ	2				
	しょうゆ	2			○			さけ	2				
	とりがらスープ							しお	0.1				
	しお	0.1						こしょう	0.03				
	こしょう	0.01						とりがらスープ					
								かたくりこ	1				

あけましておめでとうございます。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学期が始まります。寒い日が続きますが、給食をしっかり食べて毎日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。



(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

1月15日~26日は
給食週間です!



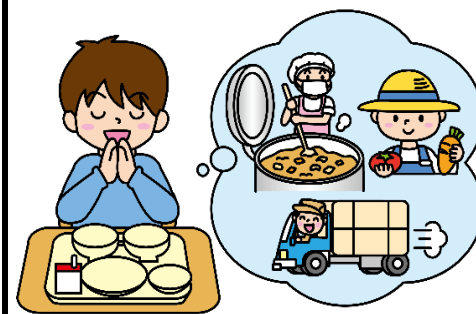
献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
16日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	18日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	うどん	120	○			551	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			570
カレーうどん	ぶたにく	20		○		小(高)	ごはん	ぶたにく	25		○		小(高)
(めん2位)	うすあげ	10		○		608	みそおでん	うずらたまご	25		○		646
ミンチカツ	たまねぎ	30			○	中・高	(おかず5位)	ちくわ	15		○		799
(おかず6位)	こまつな	10			○	723	ほうれんそうと	あつあげ	30			○	
げんきヨーグルト	しめじ	5			○		こうやどうふの	だいこん	30			○	
(デザート3位)	にんじん	10			○		にびたし	にんじん	15			○	
	しろねぎ	10			○			こんにゃく	10	○			
	あぶら	1	○					じゃがいも	40	○			
	カレールウ	10	○					みそ	3		○		
	カレーこ	0.2						しろみそ	4		○		
	しょうゆ	5.5						しょうゆ	0.5				
	みりん	3						さとう	2	○			
	だしじる							さけ	3				
	ミンチカツ	50	○	○				みりん	3				
	あぶら							だしじる					
	げんきヨーグルト	1個			○			ほうれんそう	15			○	
17日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	こうやどうふ	3			○		
ぎゅうにゅう	アップルパン	40	○			586	にんじん	10			○		
アップルパン	スパゲティ	40	○			小(高)	さけ	2					
(パン2位)	あいびきミンチ	25		○		673	しょうゆ	4					
	たまねぎ	40			○		さとう	1.5	○				
	にんじん	8			○		だしじる						
	ほうれんそう	10			○	中・高							
ミートソース	マッシュルーム	5			○	826	19日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
スパゲティ	トマトみずに	30			○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			589
(めん3位)	にんにく	0.5			○		ごはん	ぶたミンチ	30		○		小(高)
かぶのスープ	オリーブオイル	3	○				マーボー豆腐	とうふ	70		○		662
	あかワイン	2			○		(麻婆豆腐)	たまねぎ	40			○	
	ケチャップ	15			○		(おかず1位)	こまつな	15			○	
	さとう	1	○				あげぎょうぎ	しろねぎ	8			○	中・高
	ウスターソース	1			○		(餃子)	ほししいたけ	0.5			○	840
	しお	0.1					(おかず3位)	にんにく・しょうが	0.3			○	
	こしょう	0.03						あぶら	1	○			
	ウインナー	10			○			トウバンジャン					
	かぶ	20			○			あかみそ	6.5		○		
	たまねぎ	25			○			しょうゆ	1				
	にんじん	8			○			さけ	2				
	しろワイン	2						さとう	2.5	○			
	とりがらスープ							ごまあぶら	0.5	○			
	しお	0.2						とりがらスープ					
	こしょう	0.01						かたくりこ	2				
	やさいブイヨン							ぎょうぎ	34		○		
								あぶら					

全国学校給食週間!

1月15日から26日は給食週間です。給食週間中の献立には、昨年1月13日から17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、人気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横のろうかにもはりだしたりしているので、ぜひ見てくださいね!

食事のあいさつ

食べ物への感謝の気持ちをこめて「いただきます」をし、給食にかかわった人への感謝の気持ちをこめて「ごちそうさまでした」のあいさつをします。



- 給食にかかわっている人たち
- ◎食材を作っている人
 - ◎食材を運んでいる人
 - ◎給食を調理している人

(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。)