

が　　つ　　こ　　う　　き　　ゅう　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょ　　う

学校給食予定献立表

が　　つ　　き　　ゅう　　し　　ょ　　く　　も　　く　　ひ　　ょ　　う

1月の給食目標

かん　しゃ　　き　　も　　し　　ょ　　く　　じ

感謝の気持ちをもって食事しよう！

こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使用材料	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)	こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使用材料	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)
9日(木)	ぎゅうにゅう	206	○	○	小(低)	14日(火)	ぎゅうにゅう	206	○	○	小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○	○	624	ぎゅうにゅう	こめ	80	○	○	543
ごはん	ぶり	60	○	○	小(高)	チキンカレー	とりにく	30	○	○	小(高)
ぶりのてりやき	さけ・しお	0.9	○	○	690	じゃがいも	35	○	○	○	616
さんしょく	さとう	3.6	○	○	中・高	たまねぎ	40	○	○	○	758
なます	しょうゆ・さけ	5.4	○	○	841	にんじん	10	○	○	○	
しらたまごうに	かたくりこ	0.9	○	○		にんにく	0.5	○	○	○	
	だいこん	30	○	○		しょうが	0.5	○	○	○	
	にんじん	10	○	○		あぶら	1	○	○	○	
	ほそぎりこんぶ	0.5	○	○		カレールウ	16	○	○	○	
	さとう	3	○	○		カレーこ	0.2	○	○	○	
	す・しお	10	○	○		ウスターソース	1	○	○	○	
	とりささみ	30	○	○		ケチャップ	1	○	○	○	
	しらたまだんご	8	○	○		あかワイン	1	○	○	○	
	にんじん	15	○	○		とりがらスープ	25	○	○	○	
	はくさい	5	○	○		だいこん	15	○	○	○	
	えのきだけ	4	○	○		ほうれんそう	10	○	○	○	
	しろみそ	4	○	○		にんじん	5	○	○	○	
	みそ	0.5	○	○		ホールコーン	4	○	○	○	
	みりん		○	○		りんごす	2	○	○	○	
	だしじる		○	○		オリーブオイル	0.1	○	○	○	
10日(金)	ぎゅうにゅう	206	○	○	小(低)	しお	0.01	○	○	○	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○	○	548	こしょう	0.6	○	○	○	
ごはん	ぶたにく	45	○	○	小(高)	さとう	0.5	○	○	○	
にくじゃが	じゃがいも	65	○	○	622	しょうゆ	206	○	○	○	小(低)
こまつなの	たまねぎ	35	○	○	中・高	ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○	○	557
からしあえ	にんじん	15	○	○	766	ウインナー	20	○	○	○	小(高)
	いとこんにゃく	15	○	○		だいこん	30	○	○	○	618
	さやいんげん	10	○	○		にんじん	15	○	○	○	中・高
	あぶら	1	○	○		たまねぎ	40	○	○	○	785
	しょうゆ	8	○	○		はくさい	30	○	○	○	
	さとう	4	○	○		しろねぎ	10	○	○	○	
	さけ・みりん	2	○	○		しろワイン	2	○	○	○	
	だしじる	15	○	○		うすくちしょうゆ	0.5	○	○	○	
	こまつな	20	○	○		とりがらスープ	0.4	○	○	○	
	キャベツ	10	○	○		しお	0.03	○	○	○	
	にんじん	8	○	○		こしょう	10	○	○	○	
	うすあげ	3	○	○		ツナ	10	○	○	○	
	しょうゆ	0.5	○	○		マカロニ	10	○	○	○	
	わからし	0.5	○	○		きゅうり	10	○	○	○	
	みりん		○	○		にんじん	10	○	○	○	
	だしじる		○	○		エッグケアマヨネーズ	1袋	○	○	○	

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！本年も安全・安心に気をつけておいしい給食づくりに努めます。よろしくお願ひいたします。



かがみびら

鏡開き

お正月にお供えした鏡もちを下ろし

鏡開きという行事があります

手や木づちで割って雑煮や汁粉にして食べます

「割る」や「切る」というのは縁起が悪いので

今年も良い年にありますように

縁起の良い言葉を使います

(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。)

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅう　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょ　　う

学校給食予定献立表

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅう　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょ　　う

1月20日～31日は給食週間です！

リクエスト献立

こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献　　立　　名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使　　用　　材　　料 グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献　　立　　名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使　　用　　材　　料 グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)
16日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		20日(月)	ぎゅうにゅう	206		○	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	80	○		小(低)
ちゅうかふう	とりミンチ	50		○	532	ぎゅうにゅう	ぎゅうミンチ	40		○	574
そぼろあんかけ	とうふ	15		○	小(高)	ビビンバ	たけのこ	10			小(高)
どん	ちんげんさい	15		○	604	(ごはん1位)	ぜんまい	5		○	656
	たまねぎ	40		○	中・高		ほししいたけ	0.5		○	
	はくさい	30		○	742	トックスープ	しょうが	0.3		○	中・高
きりぼしだいこん	しょうが	1		○			あぶら	0.5	○		814
のナムル	ごまあぶら	1	○				しょうゆ	5			
	しょうゆ	6					さけ	2			
	さとう	3					さとう	3	○		
	みりん	2.5					ほうれんそう	20			○
	さけ	2					だいずもやし	25			○
	とりがらスープ						にんじん	15			○
	かたくりこ	1					さとう	1.3	○		
	きりぼしだいこん	4			○		しょうゆ	2.8			
	ほうれんそう	15			○		す	0.8			
	だいずもやし	15			○		ごま	1	○		
	にんじん	8			○		ごまあぶら	0.8			
	さとう	1.3	○				トック	20	○		
	しょうゆ	2.8					ぶたにく	10		○	
	す	0.8					ちんげんさい	10			○
	しろごま	1.3	○				たまねぎ	25			○
	ごまあぶら	0.8	○				にら	4			○
17日(金)	ぎゅうにゅう	206		○			あぶら	0.5	○		
ぎゅうにゅう	こめ	80	○		小(低)		しょうゆ	2			
	きのたまあじつけのり	1袋		○	547		さけ	2			
ごはん	とうふバーグ	50		○	小(高)		しお	0.1			
	にんじん	10			609		こしょう	0.03			
きのたま	たけのこ	10					とりがらスープ				
あじつけのり	れんこん	15			中・高		かたくりこ	1			
とうふバーグ	つきこんにゃく	15			737	21日(火)	ぎゅうにゅう	206		○	
	うすあげ	8		○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○		小(低)
ごもくきんぴら	あぶら	1.4	○			ごはん	やきそばめん	60	○		559
	さとう	1.5					とりミンチ	15		○	小(高)
むらくもじる	しょうゆ	1.3					こまつな	10			635
	さけ	2				やさいたっぷり	もやし	10		○	
	しろごま	0.5	○			みそラーメン	にんじん	5		○	中・高
	だしじる					(めん2位)	たけのこ	10		○	784
	たまご	20		○			しろねぎ	8		○	
	ふ	2	○				わかめ	0.2		○	
	ほうれんそう	10			○	だいこんの	ホールコーン	5			○
	えのきだけ	5			○	ちゅうかふううまに	あぶら	1	○		
	たまねぎ	10			○		ごまあぶら	0.5	○		
	にんじん	10			○		みそ	8		○	
	うすくちしょうゆ	4					さけ	2			
	しお	0.01					みりん	0.5			
	かたくりこ	1					しお・こしょう	0.1			
	だしじる						とりがらスープ				
	だしこんぶ						だいこん	40			○
1月20日から1月31日は給食週間です。給食週間中の献立には、昨年11月11日から15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給食がでていますよ！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、楽しみにしていてください！また、給食アンケートの結果は、給食だよりに乗せたり、小学部棟の集会室や保健室横のろうかにも張り出しているので、ぜひ見てくださいね！							はくさい	10			○
							さやいんげん	10			○
							にんにく	0.3			○
							しょうが	0.3			○
							あぶら	0.5	○		
							さとう	1	○		
							しょうゆ	1.3			
							す	0.5			
							トウバンジャン	0.1			
							とりがらスープ				
							かたくりこ	1			

(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。)