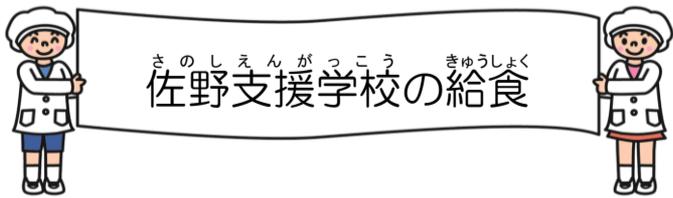


学校給食予定献立表

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	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
22日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	24日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめこナン	50	○			620	ぎゅうにゅう	こめ	75	○			555
こめこナン (パン3位)	にくだんご	45		○		小(高)	チャーハン (ごはん3位)	やさいブイヨン					小(高)
	たまねぎ	35			○	688		たまご	25		○		630
	にんじん	15			○	中・高		あぶら	2	○			748
	ブロッコリー	25			○	849		やきぶた	20		○		
	マッシュルーム	8			○			ピーマン	15			○	
ミートボール シチュー	にんにく	0.5			○		ちんげんさいの スープ	にんじん	8			○	
	あぶら	1	○					しろねぎ	8			○	
	ハヤシルウ	10		○				あぶら	1	○			
コールスロー サラダ	ケチャップ	2					こめこの ¹ ももタルト (デザート1位)	しょうゆ	1				
	あかワイン	2						さけ	1				
	ウスターソース	1						しお	0.3				
こめこの スイーツポテト (デザート2位)	とりがらスープ							こしょう	0.03				
	しお	0.1						とりミンチ	10		○		
	こしょう	0.03						ちんげんさい	10			○	
	キャベツ	35			○			たまねぎ	15			○	
	にんじん	10			○			にんじん	10			○	
	ホールコーン	8			○			あぶら	0.5	○			
	あぶら	2.4	○					さけ	2				
	りんごす	4.2						しょうゆ	0.5				
	しお	0.1						とりがらスープ					
	こしょう	0.03						しお	0.4				
	さとう	1.2	○					こしょう	0.01				
	こめこのスイーツポテト	1袋	○					こめこのももタルト	1袋	○			
23日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	27日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			588	ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			567
ごはん ¹	とりにく	50		○		小(高)	アップルパン (パン2位)	やきそばめん	80	○			小(高)
とりのからあげ (おかず1位)	しょうゆ	2			○	650		ぶたにく	32		○		641
	さけ	2			○	中・高		キャベツ	28			○	
	こしょう	0.03			○	830	やきそば ¹ (めん1位)	ピーマン	6.4			○	
	しょうが	0.3			○			たまねぎ	12			○	
	にんにく	0.3			○			にんじん	8			○	
	かたくりこ	10			○			もやし	16			○	
こまつなど	あぶら	3	○					あぶら	1.6	○			
ちくわの	こまつな	15			○			やきそばソース	11.2				
ごまあえ	キャベツ	15			○			ウスターソース	0.8				
	ちくわ	10			○			ケチャップ	4				
きつまいもと	にんじん	10			○			しお	0.08				
はくさいの	しょうゆ	1.5			○			こしょう	0.02				
みそしる	さとう	3.3	○					わかめ	0.3		○		
	しろごま	0.8	○					はくさい	15			○	
	きつまいも	30	○					にんじん	10			○	
	はくさい	15			○			たまねぎ	15			○	
	たまねぎ	10			○			しろねぎ	8			○	
	にんじん	5			○			しょうゆ	2			○	
	あおねぎ	3			○			さけ	1				
	みそ	8	○					とりがらスープ					
	だしじる							しお・こしょう					



給食室では、約480人分の給食を作っています。
調理員さんが朝7時ごろから作ってくれています。
みんなが食べやすいように工夫して作っています。



(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。)

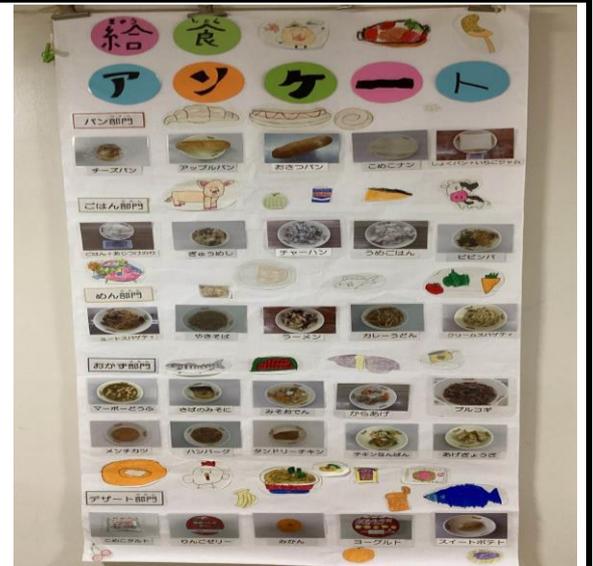
学校給食予定献立表

毎日たくさんの
給食を作っています



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)
28日(火)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	30日(木)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			602	ぎゅうにゅう	こめ 70	○			568
ごはん	ぶたミンチ 30		○		小(高)	うどん	うどん 60	○			小(高)
マーボー豆腐 (おかず2位)	とうふ 60		○		676	ごはん	ぶたにく 20		○		636
	たまねぎ 40			○	中・高	カレーうどん (めん3位)	うすあげ 8	○			771
	こまつな 15			○	859		たまねぎ 25			○	
	しろねぎ 10			○			ほうれんそう 10			○	
	たけのこ 10			○			にんじん 8			○	
	ほししいたけ 0.5			○			しろねぎ 8			○	
あげぎょうぎ (おかず4位)	にんにく 0.5			○			あぶら 1	○			
	しょうが 0.5			○		こまつなと キャベツの にびたし	あぶら 1	○			
	あぶら 1	○					カレールウ 8	○			
	トウバンジャン 0.5						カレーこ 0.2				
	あかみそ 5.5		○			げんきヨーグルト (デザート3位)	うすくちしょうゆ 5				
	しょうゆ 1						みりん 2.5				
	さけ 2						だしじる				
	さとう 2.5						こまつな 15			○	
	ごまあぶら 0.5	○					キャベツ 25			○	
	とりがらスープ						にんじん 10			○	
	かたくりこ 1.5						しょうゆ 3				
	ぎょうぎ 34	○					みりん 2				
	あぶら						だしじる 1				
							げんきヨーグルト 1個			○	
29日(水)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	31日(金)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 75	○			547	ぎゅうにゅう	チーズパン 50	○			593
うめごはん (ごはん2位)	カリカリうめ 1.5			○	小(高)	とりにく 50		○			小(高)
	ねりうめ 2			○	605	チーズパン ¹ (パン1位)	しお・こしょう・さけ			○	658
	さけ 1				中・高		にんにく 0.5				826
	さば 60		○		730	チキンなんばん (おかず3位)	かたくりこ 5				
さばのみそに (おかず5位)	つちしょうが 1		○				こむぎこ 3	○			
	みそ 7			○			あぶら 2	○			
	あかみそ 2			○			さとう 2	○			
	しょうゆ 1.7						しょうゆ・す 3				
	さとう 3.5	○					エッグケアマヨネーズ 1袋	○			
すましじる	さけ 3.5					むしやさい	ブロッコリー 15			○	
	みりん 2.5						じゃがいも 25	○			
	とうふ 20					コンソメスープ	にんじん 10			○	
	かまぼこ 10			○			しお・こしょう				
	はくさい 20			○			たまねぎ 20			○	
	えのきだけ 5			○			にんじん 10			○	
	にんじん 5			○			しめじ 8			○	
	あおねぎ 2			○			さやいんげん 10			○	
	うすくちしょうゆ 2						しろワイン 1			○	2
	さけ 4						うすくちしょうゆ 0.5				
	しお 0.2						とりがらスープ				
	だしじる・だしこんぶ						しお・こしょう				

給食アンケートのポスターは、高等部3年生が授業で作ってくれました。
ありがとうございました！



(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。)