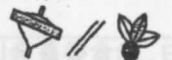


午
2014年
1
月
の
献
立

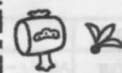
日	曜	牛乳	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーkcal たんぱく質g
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
8	水	○	チキンと豆のカレー わかめのかわりあえ ゆずゼリー	鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム わかめ	人参 にんにく 玉ねぎ きゅうり	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし ゆず	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	933 27.6
9	木	○	七草みそうどん アメリカンドッグ くだもの	鶏肉 油揚 みそ 卵 かまぼこ ソーセージ	牛乳	人参 かぶの葉 小松菜	しいたけ 大根 かぶ 白菜 キャベツ くだもの	うどん 小麦粉 蒸しパン粉	油	820 33.5
10	金	○	ナンピザトースト 野菜のスープ煮 白玉あずき	ベーコン ハム 豚肉 小豆 豆腐	牛乳 チーズ	人参 ビーマン さやいんげん	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 たけのこ	ナン じゃが芋 白玉粉 砂糖	油	768 39.9
14	火	○	芽かぶごはん ツナときのこの玉子焼 かぶのみそ汁	鶏肉 油揚 卵 ベーコン ツナ みそ	牛乳 めかぶ	人参 かぶの葉	生姜 玉ねぎ しいたけ えのきたけ かぶ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	897 38.8
15	水	○	小豆ごはん ごまにびたし さわらの西京焼 すまし汁	小豆 さわら 豆腐 みそ 油揚 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ もやし ねぎ しいたけ	米 もち米 砂糖	油 ごま	777 38.4
16	木	○	手作りみかんジャムサンド 大豆シチュー カミカミサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆 いか	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ	みかん にんにく セロリー 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 コーン	パン 砂糖 じゃが芋 コーンスターチ 小麦粉	油 バター	848 31.7
17	金	○	ちりめんごはん 肉じゃが くだもの ししゃものみりん焼 わかめサラダ	豚肉	牛乳 わかめ のり しらす干し ししゃも	人参 さやいんげん	しいたけ 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン くだもの	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま	914 34.9
20	月	○	ホワイトクリームスパゲティー アーモンドサラダ フルーツゼリー	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん パイン もやし	スパゲティー 砂糖 小麦粉	油 バター アーモンド	899 41.2
21	火	○	麦ごはん パセリとごまのポテト 和風ハンバーグ 小松菜スープ	豚肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ しいたけ もやし	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 バター ごま	896 34.9
22	水	○	きびごはん みそ汁 トマト 岩石あげ おろしソース添え おひたし	えび 納豆 卵 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参 トマト ビーマン ほうれん草	ねぎ 白菜 もやし 玉ねぎ 大根	米 きび 小麦粉 砂糖 さつまいも じゃが芋	油	835 26.6
23	木	○	ぶどうパン ツナドレッシングサラダ きのこの壺焼き コンソメスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ しいたけ キャベツ マッシュルーム もやし きゅうり コーン	パン 小麦粉 パイシート 砂糖	油	758 28.3
24	金	○	深川めし ごま酢あえ けんちん汁 くだもの	油揚 あさり 鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳	人参 三つ葉	生姜 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり くだもの	米 麦 砂糖 さといも	油 ごま	801 31.1
27	月	○	ごまと青大豆のごはん 春雨スープ イカのチリソース 小松菜ともやしのソテー	青大豆 いか 豆腐 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ コーン もやし しいたけ	米 もち米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま バター	862 37.7
28	火	○	チキン照り焼きバーガー コーンポテトスープ フルーツサラダ	鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 りんご ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり みかん パイン 干しぶどう 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 ぐず粉	油 マーガリン	831 35.9
29	水	○	鮭ずし ごぼうの揚げ煮 吉野汁	鮭 卵 油揚 はんぺん 鶏肉	牛乳	人参 三つ葉	しいたけ 生姜 ごぼう ねぎ	米 砂糖 でん粉 うどん	油 ごま	824 29.6
30	木	○	麦ごはん くだもの 四川豆腐 大根の中華あえ	豆腐 豚肉	牛乳	人参 青梗菜	生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ 大根 もやし くだもの	米 麦 砂糖 でん粉 ぐず粉	油 ごま	789 29.8
31	金	○	きびごはん きゅうりともやしのごま酢 ぶり大根 焼春巻 トマト	ぶり	牛乳 チーズ	人参 なら トマト	大根 生姜 しめじ きゅうり もやし	米 きび 砂糖 春巻の皮	油	884 34.4

※ 食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

明日から冬休みです。いろいろなことを計画していることと思います。寒さにまけないよう健康管理等に十分気をつけて過ごしてください。
また、1月8日(水)から授業がはじまりますので、本日、1月の献立表を配布します。



冬休み中に、給食当番のエプロン、三角巾、配膳台カバー等を洗濯し、
気持ちよく(1月8日(水))の給食がスタートできるようにしましょう。



※今年度の給食費の振込の日程は1月15日(水)・1月30日(木)
の2回で終わりです。通帳をお確かめの上、入金を済ましておいて
下さい。

