未

2015年

1月の献立

日	曜	牛乳	献立	主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	油脂	エネルギーkcal たんぱく質g
8	木	○	七草みそうどん　ツナドレッシングサラダ 笹かまぼこの二色揚　くだもの	鶏肉　油揚　みそ かまぼこ　ツナ　卵	牛乳　のり	人参　小松菜 かぶの葉	しいたけ　大根　かぶ　玉ねぎ　白菜 キャベツ　もやし　きゅうり　くだもの コーン	うどん　砂糖 小麦粉	油	752 36.2
9	金	○	鮭ずし　きゅうりの香味づけ 沢煮椀　白玉あずき	鮭　卵　豚肉　油揚 豆腐　小豆	牛乳	人参 三つ葉	しいたけ　生姜　大根 ねぎ　きゅうり	米　砂糖 白玉粉	油	802 31.7
13	火	○	豆入りキーマーカレー 小松菜スープ　フルーツゼリー	鶏肉　豆腐 いんげん豆	牛乳	人参　小松菜 トマト	にんにく　生姜　玉ねぎ しいたけ　みかん　パイン	米　麦　小麦粉じゃが芋 砂糖	油	855 37.8
14	水	○	麦ごはん　ふりかけ　青菜のみそ汁 ぶりの照り焼き　大根サラダ	かつお節　ぶり 豆腐　油揚　みそ	牛乳　のり しらす干し	人参 小松菜	生姜　大根　きゅうり　ねぎ もやし	米　麦 砂糖	油　ごま	852 39.1
15	木	○	小豆ごはん　ゆず入りおひたし きすとさつまいもの天ぷら　吉野汁	小豆　卵　鶏肉 かつお節　はんぺん 油揚	牛乳　きす のり	人参 春菊	白菜　もやし　ゆず　ねぎ	米　小麦粉 さつまいも　でん粉 うどん	油	854 31.4
16	金	○	ショートニングパン　ボイルキャベツ　トマト イタリアンハンバーグ　ビーンズスープ	豚肉　卵　豚肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	人参　トマト パセリ	玉ねぎ　キャベツ　生姜	パン　砂糖　マカロニ パン粉	油	804 42.9
19	月	○	茶飯　夕焼けゼリー おでん　やさいのからしあえ	さつま揚　ちくわ がんもどき　つみれ うずらの卵	牛乳　昆布	人参 小松菜	キャベツ　もやし　大根 みかんジュース　白菜	米　砂糖 じゃが芋	油	794 28.6
20	火	○	パプリカライスクリームソース コーンポテトスープ　フレンチサラダ	鶏肉　えび　卵	牛乳　チーズ 生クリーム	人参　パセリ ほうれん草	玉ねぎ　マッシュルーム　コーン 白菜　キャベツ　きゅうり	米　麦　砂糖　小麦粉 じゃが芋	油 バター	929 36.2
21	水	○	芽かぶごはん　豆腐と青梗菜のスープ きのこ入り卵焼き　おひたし	鶏肉　油揚　豚肉　卵 かつお節　豆腐	牛乳 めかぶ	人参　青梗菜 ほうれん草	生姜　玉ねぎ　しいたけ えのき　白菜　もやし　しめじ	米　麦　砂糖 でん粉	油　ごま	837 40.2
22	木	○	麦ご飯　野菜のおかかあえ 魚のたつた揚げ　呉汁　くだもの	鯖　かつお節　豆腐 さつま揚　大豆　みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	生姜　もやし　大根　白菜 ねぎ　くだもの	米　麦　でん粉 さといも	油	913 41.2
23	金	○	ひじき入りスパゲティー キャベツとコーンのスープ　アップルケーキ	鶏肉　油揚　卵 さつまあげ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	コーン　キャベツ　玉ねぎ りんご	スパゲティー　砂糖 小麦粉	油 バター	858 32.4
26	月	○	深川めし　大根葉とじゃこの炒め煮 すずしろ汁　くだもの	油揚　あさり 鶏肉　みそ　豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参　三つ葉 大根の葉 小松菜	生姜　大根　ごぼう　ねぎ くだもの	米　麦　でん粉 さといも	油　ごま	763 29.8
27	火	○	チリドッグパン ミネストローネスープ　フルーツサラダ	ソーセージ　鶏肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳	人参　トマト パセリ	にんにく　玉ねぎ　セロリー キャベツ　きゅうり　みかん　パイン 干しぶどう	パン　砂糖 じゃが芋	油	835 31.0
28	水	○	小松菜ご飯　きゅうりともやしのごま酢 魚のあずま煮　かぶのみそ汁	豚肉　みそ　油揚 さわら	牛乳	人参　小松菜 かぶの葉	たけのこ　しいたけ　もやし きゅうり　かぶ　ねぎ	米　じゃが芋　砂糖 でん粉	油　ごま	905 36.0
29	木	○	麦ご飯　わかめスープ 家常豆腐　中華あえ	豚肉　生揚　みそ	牛乳 わかめ	人参	生姜　しいたけ　たけのこ　キャベツ ねぎ　にんにく　大根　きゅうり	米　麦　砂糖 でん粉　じゃが芋	油　ごま	893 37.2
30	金	○	麦ごはん　キャベツと白菜の薬味和え じゃがいものそぼろ煮　ししゃものみりん焼き	豚肉	牛乳 ししゃも	人参	生姜　玉ねぎ　キャベツ 白菜　グリンピース	米　麦　砂糖 じゃが芋　でん粉	油	810 32.0

※食材料購入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(木)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。

おぞう煮

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(木))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(木)・1月30日(金)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。