

2013年 1月の献立

| 日曜 | 牛乳 | 献立 | 主にからだの組織を作る | | 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 |
|-----|----|--|---------------------------------|-----------------|------------------|--|----------------------------------|----------------|--------------------|
| | | | 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火 | ○ | カレーライス わかめのかわりあえ くだもの | 豚肉 | 牛乳 わかめ | 人参 | 玉ねぎ きゅうり もやし にんにく 果物 | 米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 | 油 砂糖 バター | 897 27.6 |
| 9水 | ○ | 七草みそうどん アメリカンドック くだもの | 鶏肉 油揚 なんと ソーセージ 卵 みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 かぶの葉 | かぶ 大根 白菜 ねぎ 果物 キャベツ しいたけ | うどん 小麦粉 ケーキミックス | 油 | 817 33.2 |
| 10木 | ○ | 茶飯 おでん 野菜のからしあえ | さつま揚げ ちくわ つみれ がんもどき 揚げボール | 牛乳 こんぶ | 人参 小松菜 | 大根 キャベツ もやし | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 | 828 32.3 |
| 11金 | ○ | チーズとハムのトースト ミネストローネスープ 白玉あずき | ハム ベーコン 鶏肉 いんげん豆 小豆 豆腐 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト パセリ | にんにく 玉ねぎ セロリー | パン じゃがいも 白玉粉 砂糖 | 油 マーガリン | 856 40.0 |
| 15火 | ○ | 五目ずし ごぼうの揚げ煮 すまし汁 くだもの | 油揚 えび 卵 鶏肉 はんぺん | 牛乳 | 人参 青梗菜 さやいんげん | しいたけ かんぴょう 果物 たけのこ ごぼう えのき | 米 砂糖 でん粉 | 油 ごま | 793 26.6 |
| 16水 | ○ | 回鍋肉丼 杏仁豆腐 | 豚肉 みそ | 牛乳 | 人参 ピーマン | にんにく 生姜 しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ キャベツ パイン 黄桃 みかん | 米 麦 でん粉 砂糖 | 油 | 790 27.1 |
| 17木 | ○ | ショートニングパン キャベツの生姜じょうゆ チーズ入りメンチカツ 卵スープ トマト | 豚肉 豆腐 卵 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト ほうれん草 | 玉ねぎ キャベツ 生姜 コーン しいたけ | パン パン粉 小麦 粉 砂糖 じゃがいも でん粉 | 油 | 819 37.0 |
| 18金 | ○ | 麦ごはん すまし汁 さわらの西京焼 ごまにびたし | さわら みそ 豆腐 うずらの卵 油揚 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | キャベツ もやし ねぎ | 米 麦 砂糖 | 油 ごま | 829 40.1 |
| 21月 | ○ | ごまと青大豆のごはん 団子汁 わかさぎのたつたあげ 木の実あえ | 青大豆 鶏肉 | 牛乳 わかさぎ | 人参 ほうれん草 | 生姜 もやし 白菜 ねぎ ごぼう | 米 もち米 砂糖 でん粉 白玉粉 上新粉 | 油 ごま アーモンド | 807 28.0 |
| 22火 | ○ | ぶどうパン ツナドレッシングサラダ きのこの壺焼 コーンポテト くだもの | 鶏肉 ツナ | 牛乳 生クリーム | 人参 | 玉ねぎ しめじ しいたけ キャベツ 果物 マッシュルーム もやし きゅうり コーン | パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも パイの皮 | 油 バター | 794 26.9 |
| 23水 | ○ | サフランライス ビーンズスープ タンドリーチキン フレンチサラダ | 鶏肉 豚肉 いんげん豆 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 トマト パセリ | 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 白菜 きゅうり | 米 麦 マカロニ 砂糖 | 油 バター | 909 35.0 |
| 24木 | ○ | 深川めし トマト 鶏肉と大根の煮物 ピリ辛和え | 油揚 あさり 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 人参 みつば トマト | 生姜 大根 グリンピース もやし きゅうり | 米 麦 砂糖 でん粉 | 油 | 788 29.2 |
| 25金 | ○ | 芽かぶごはん くだもの ツナときのこの卵焼 かぶの味噌汁 | 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 果物 | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 917 39.0 |
| 28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 えび | 牛乳 チーズ 生クリーム | 人参 小松菜 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 胡瓜 みかん パイン | スパゲティー 小麦粉 砂糖 | 油 アーモンド バター | 899 40.2 |
| 29火 | ○ | 麦ごはん 家常豆腐 わかめサラダ | 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 きゅうり コーン | 米 麦 砂糖 でん粉 | 油 | 909 32.4 |
| 30水 | ○ | 手作りみかんジャムサンド ポテトとえびのグラタン 白菜スープ | 鶏肉 ベーコン えび 豚肉 | 牛乳 チーズ 生クリーム | 人参 パセリ | みかん 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム | パン 砂糖 じゃがいも コーンスターチ パン粉 春雨 | 油 バター | 864 36.9 |
| 31木 | ○ | 大根ごはん 魚のレモン焼 けんちん汁 くだもの | 油揚 鮭 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | 人参 ピーマン 大根の葉 | 大根 レモン ごぼう ねぎ 果物 | 米 麦 砂糖 さといも | 油 ごま バター | 844 40.6 |

※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(火)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(火))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(火)1月30日(水)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。

