

# きゅうしょくこんだてひょう 1月

今月のめあて：感謝の気持ちをもって食べよう～全国学校給食週間～

	月	火	水	木	金	
こんだて	 <p><b>今年巳(へび)年!</b></p> <p>あけましておめでとうございます。 みなさんはへびの食事の様子を見たことがありますか? なんと、獲物を丸のみします! 私たちはよくかむことを意識して、味わって食事を楽しみましょう♪</p>		<p>◎ 1月の平均栄養価◎</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆エネルギー 622kcal</li> <li>◆たんぱく質 24.8g</li> <li>◆脂質 19.9g</li> <li>◆カルシウム 339mg</li> <li>◆鉄 2.9mg</li> <li>◆食物せんい 7.1g</li> <li>◆塩分 2.0g</li> </ul>		<p>9 ☆給食再開</p> <p>むぎごはん ポークカレー ヨーグルトあえ ふくじんづけ ぎゅうにゅう</p> <p>661kcal/1.9g</p>	<p>10</p> <p>ごはん スキーじる やさいコロック きりざい ぎゅうにゅう</p> <p>642kcal/2.1g</p>
赤	<p>ぶたにく、くろまめ、ヨーグルト ぎゅうにゅう</p>		<p>とうふ、ぶたにく、みそ なっとう、ぎゅうにゅう</p>			
黄	<p>こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら</p>		<p>こめ、さつまいも、こむぎこ、あぶら じゃがいも、ごま</p>			
緑	<p>にんじん、たまねぎ、グリーンピース だいこん、りんご、みかん、もも、パイン</p>		<p>にんじん、ながねぎ、ごぼう、だいこん のぎわな、キャベツ</p>			
こんだて	<p>13</p> <p><b>成人の日</b></p> 	<p>14</p> <p>こめごはん いちごジャム ポークビーンズ マカロニサラダ ぎゅうにゅう</p> <p>706kcal/2.2g</p>	<p>15</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこんのナムル ぎゅうにゅう みかん</p> <p>681kcal/1.7g</p>	<p>16</p> <p>ごはん にくじゃが ツナとひじきのつくだに はるさめサラダ ぎゅうにゅう</p> <p>585kcal/1.8g</p>	<p>17 ☆創立記念日</p> <p>ちらしずし おいわいすましじる とりにくのカレーあげ だいこんサラダ ジョア</p> <p>645kcal/2.2g</p>	
赤	<p>いんげんまめ、ぶたにく、ベーコン ツナ、ぎゅうにゅう</p>		<p>とうふ、みそ、ぶたにく、だいちミート ぎゅうにゅう</p>			
黄	<p>パン、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ</p>		<p>こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん ごま</p>			
みどり緑	<p>にんじん、たまねぎ、マッシュルーム トマト、キャベツ、きゅうり いんげん、とうもろこし</p>		<p>ながねぎ、にら、にんにく、しょうが しいたけ、だいこん、きゅうり、もやし きくらげ、とうもろこし、みかん</p>			
こんだて	<p>20</p> <p>ごはん かきたまみそしる いわしのしょうがに ようふういりおから ぎゅうにゅう</p> <p>602kcal/1.8g</p>	<p>21</p> <p>ごはん はくさいスープ ハンバーグ ケチャップソース だいちいりサラダ ぎゅうにゅう</p> <p>625kcal/2.3g</p>	<p>22</p> <p>ゆでうどん ごもくじる あぶらあげに アーモンドあえ ぎゅうにゅう</p> <p>601kcal/1.9g</p>	<p>23</p> <p>ツナカレーピラフ ふゆやさいのシチュー ジャーマンポテト ぎゅうにゅう</p> <p>654kcal/2.1g</p>	<p>24</p> <p>ごはん ふりかけ なめこのみそしる とりにくとだいちのあげに ぎゅうにゅう</p> <p>585kcal/2.1g</p>	
赤	<p>とうふ、たまご、みそ、いわし おから、ベーコン、ぎゅうにゅう</p>		<p>とりにく、なると、あぶらあげ ぎゅうにゅう</p>			
黄	<p>こめ、じゃがいも、あぶら</p>		<p>こめ、さとう、じゃがいも、マヨネーズ</p>			
緑	<p>こまつな、たまねぎ、とうもろこし にんじん、いんげん、しょうが</p>		<p>にんじん、ながねぎ、こまつな、しめじ きゅうり、とうもろこし</p>			
<p>★★ 特別こんだてのテーマ「給食で世界遺産 味めぐり」★★</p> <p>～ 佐渡島金山の世界遺産登録を受け、世界遺産のある県にちなんだ献立を提供します～</p>						
こんだて	<p>27 ☆給食のはじまり献立</p> <p>ごはん すいとんじる さけのやきづけ たくあんあえ ぎゅうにゅう</p> <p>540kcal/2.0g</p>	<p>28 佐渡島金山 ～佐渡市～</p> <p>ごはん もずくのみそしる ぶりフライ(タレつき) ごまマヨあえ ぎゅうにゅう</p> <p>663kcal/2.0g</p>	<p>29 縄文遺跡群 ～北海道～</p> <p>さけわかめごはん どさんこスープ ポテトカップグラタン コーンサラダ ぎゅうにゅう</p> <p>590kcal/2.7g</p>	<p>30 富士山 ～山梨県～</p> <p>ごはん あじつけのり ほうとうじる ひじきいんげんあえ ぎゅうにゅう ふじさんゼリー</p> <p>613kcal/1.9g</p>	<p>31 日光の社寺 ～栃木県～</p> <p>ごはん ゆばいりすましじる さめのたつたあげ きりぼしだいこんのもの ジョア</p> <p>561kcal/2.2g</p>	
赤	<p>あぶらあげ、かまぼこ、さけ ぎゅうにゅう</p>		<p>さけ、わかめ、なると、ぶたにく みそ、ぎゅうにゅう</p>			
黄	<p>こめ、ごま、さとう、すいとん</p>		<p>こめ、じゃがいも、あぶら、じゃがいも さとう、バター</p>			
緑	<p>だいこん、ながねぎ、にんじん、こまつな きゅうり、キャベツ</p>		<p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、メンマ にんにく、きゅうり、とうもろこし</p>			

※ 物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

