スクールランチ

1月 よていこんだて

川下小学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい あかいろの食品 （体をつくるもとになる）	きいろの食品 （エネルギーのもとになる）	みどりいろの食品 （体の調子を整えるもとになる）	その他の食品	家庭でとりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal , g
11	水	パン	ぎゅうにゅう	パン			果物
		クリームシチュー	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース	チキンスープ シチュールウ こしょう	豆・豆製品
		ごぼうサラダ	ツナ	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ	613, 25.0
かがみびらき献立							
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん			
		ぶりのてりやき	ぶりのてりやき				種実類
		こうはくなます	しらすぼし	ごま さとう	だいこん にんじん	す うすくちしょうゆ しお	きのこ類
		ぞうに	とりにく かまぼこ あぶらあげ	しらたまもち	にんじん かぶ はくさい みずな	こんぶだし かつおだし しょうゆ しお	617, 28.2
13	金	パン りんご	ぎゅうにゅう	パン	りんご		魚介類
		カレーポテト	ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ えだまめ	しお こしょう カレーこ	野菜
		はくさいとにくだんごのスープ	ミートボール とうふ	マカロニ	はくさい にんじん こまつな	チキンスープ しょうゆ しお こしょう	583, 23.7
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん			
		まーぼーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん はくさい	しょうゆ さけ トウバンジャン	海藻類
					ほししいたけ にら しょうが にんにく		いも類
		もやしす	かまぼこ	さとう	もやし にんじん きゅうり	す うすくちしょうゆ	606, 26.4
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん			
		けんさんぎゅうコロッケ	けんさんぎゅうコロッケ	あぶら			魚介類
		ゆずきちあえ		ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん ゆずきちかじゅう	うすくちしょうゆ	きのこ類
		ふゆやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ	さといも	だいこん はくさい れんこん ねぎ	にぼしだし	601, 18.7
18	水	こくとうパン ぽんかん	ぎゅうにゅう	パン くろざとう	ぽんかん		卵
		ぶたにくとはなっこりーのいためもの	ぶたにく	あぶら	はなっこりー たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	種実類
		やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	はくさい だいこん もやし にんじん きくらげ	チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	623, 25.6
19	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん			いも類
		ふくちり	ふぐ とりにく とうふ	マロニー	はくさい しろねぎ にんじん えのきたけ こまつな	しょうゆ さけ しお かつおだし こんぶだし	果物
		れんこんのごまネーズあえ	ロースハム	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	れんこん きゅうり	しょうゆ	602, 28.3
20	金	セルフチキンバーガー（まるパン	ぎゅうにゅう	まるパン			海藻類
		とりにくのケチャップに ボイルキャベツ）	とりにく	さとう	キャベツ	ケチャップ ウスターソース しお	種実類
		たまごとほうれんそうのスープ	たまご ぶたにく とうふ	ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	チキンスープ しょうゆ しお こしょう	584, 33.1
23	月	いわくにれんこんカレーライス	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん おしむぎ はくりきこ	グリンピース にんにく しょうが	カレーこ しお こしょう あかワイン	果物
		（むぎごはん いわくにれんこんカレーシチュー）	ぶたにく	じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん れんこん すりりんご	ウスターソース トマトピューレ しょうゆ ケチャップ	豆・豆製品
		だいこんとみずなのサラダ	わかめ ツナ	ごま あぶら さとう	だいこん みずな	す しお しょうゆ うすくちしょうゆ	675, 21.8
昔の給食							
24	火	ごはん あじつけのり	ぎゅうにゅう のり	ごはん			
		さけのしおやき	さけのしおやき				緑黄色野菜
		こまつなともやしのごまあえ		ごま さとう	こまつな もやし	しょうゆ	卵
		すいとんじる	とりにく あぶらあげ	すいとん さつまいも	はくさい にんじん しめじ しろねぎ	かつおだし こんぶだし みりん しお さけ しょうゆ うすくちしょうゆ	613, 28.0
25	水	パン いちごジャム	ぎゅうにゅう	パン いちごジャム			魚介類
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず しろいんげんまめ	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん パセリ	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ しょうゆ	果物
		フレンチサラダ		あぶら さとう	キャベツ こまつな とうもろこし	す しお こしょう うすくちしょうゆ	624, 25.3
京都府の料理							
26	木	きぬがさどん	ぎゅうにゅう	ごはん			乳・乳製品
		（ごはん きぬがさどんのぐ）	たまご とりにく あぶらあげ	さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	さけ みりん しょうゆ かつおだし	いも類
		しらあえ	とうふ	ごま さとう	ほうれんそう にんじん	うすくちしょうゆ しお	661, 29.2
長崎県の料理							
27	金	ながさきちゃんぽん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	ちゃんぽんめん	たまねぎ にんじん キャベツ	チキンスープ しお こしょう	
			さつまあげ かまぼこ	あぶら でんぷん	きくらげ しょうが	ちゅうかだし しょうゆ さけ	卵
		あげぎょうざ	ぎょうざ	あぶら			海藻類
		ちゅうかあえ	とりささみ	ごま さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す	
		マーラーカオ		マーラーカオ			624, 26.2
30	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん			
		ちぐさやき	ちぐさやき				種実類
		ゆかりあえ			キャベツ きゅうり ゆかり	しお	果物
		ぎゅうにくとごぼうのうまに	ぎゅうにく なまあげ	さといも こんにゃく あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん さけ しお	639, 24.7
31	火	ひじきごはん	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	グリンピース にんじん ほししいたけ	うすくちしょうゆ さけ しお	
		さんまのうめに	さんまのうめに				いも類
		みぞれじる	ぶたにく とうふ	でんぷん	だいこん たまねぎ にんじん はくさい ごぼう ねぎ	かつおだし うすくちしょうゆ さけ しお	緑黄色野菜
		りんごゼリー		りんごゼリー			650, 26.1

地場産給食週間

学校給食週間

※ 都合により献立を変更することがあります

今月の給食目標

かんしゃしてたべよう！

〇食べる前、食べた後のあいさつをきちんとする
〇食べ物を作る人、調理をする人、給食当番へ感謝し、のこさず食べる