

# スクールランチ

1月 よていにんたて

川下小学校

日曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal , g
		血や肉になる 赤色食品	熱や力のもとになる 黄色食品	体の調子を整える 緑色食品	その他の食品	
10 水	コッペパン ビーフシチュー フルーツしらたま ぎゅうにゅう	ぎゅうにく しろいんげんまめ こなチーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら ビーフシチュールウ しらたまもち	しめじ にんにく たまねぎ にんじん グリンピース パイナップルかん みかんかん おうとうかん	ケチャップ あかワイン	海藻類 豆・豆製品 638, 25.7
11 木	ごはん あじつけのり ぶりのてりやき こうはくなます ぞうにふうじる <b>かがみびらき 献立</b> ぎゅうにゅう	あじつけのり ぶりのてりやき しらすぼし とりにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう しらたまもち	だいこん にんじん にんじん かぶ はくさい みずな	すしお こんぶだし かつおだし しょうゆ しお	果物 いも類 638, 25.7
12 金	コッペパン ミートボールとはくさいのスープ カレーポテト ぎゅうにゅう	ミートボール なまあげ ベーコン ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも あぶら	はくさい にんじん こまつな たまねぎ えだまめ	しょうゆ しお こしょう しお こしょう カレーこ	魚介類 きのこ類 638, 25.7
15 月	ごはん なまあげのちゅうかに かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ うずらたまご まぐろツナ かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごまあぶら	グリーンピース しょうが たまねぎ にんじん ほしいいたけ キャベツ とうもろこし	さけ ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ しょうゆ す からし	いも類 種実類 638, 25.7
16 火	ごはん おでん やさいのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	ちくわ こんぶ とりにく なまあげ うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく さとう アーモンド さとう	にんじん だいこん ほうれんそう もやし はくさい	かつおだし みりん しょうゆ しょうゆ	きのこ類 小魚類 638, 25.7
17 水	こくとうパン かぶのクリームに だいこんとみずなのサラダ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ まぐろツナ わかめ ぎゅうにゅう	こくとう パン じゃがいも あぶら シチュールウ あぶら さとう ごま	かぶ たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん みずな	こしょう すしお しょうゆ	豆・豆製品 魚介類 638, 25.7
18 木	<b>6年1組が考えた献立 ~スーパーミラクル献立~</b>					
	キムタクごはん チキンチキンれんこん わかめのみそしる ぎゅうにゅう ソーダフロートゼリー	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう あぶら さとう でんぶん じゃがいも ソーダフロートゼリー	はくさいキムチ タクアン れんこん たまねぎ にんじん ねぎ	さけ みりん しょうゆ しょうゆ みりん にぼしだし	緑黄色野菜 種実類 641, 29.7
19 金	セルフチキンサンド(まるパン チキンのケチャップに ゆでキャベツ) たまごほうれんそうのスープ ぎゅうにゅう	とりにく たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	パン さとう ごまあぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう	いも類 魚介類 637, 21.0
22 月	<b>明治22年ごろの給食献立</b>		今週は、地元でとれた地場産食材をたくさん使います！地場産食材を使う予定のものは <b>太字</b> になっています！			
	ごはん さけのしおやき ごまあえ すいとんじる ぎゅうにゅう	さけ <b>とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう</b>	こめ ごま さとう すいとん さつまいも	こまつな もやし 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 さけ しょうゆ しお	海藻類 卵 638, 25.7
23 火	<b>山口県の郷土料理「けんちょう」</b>					
	ごはん 岩国赤大根のつけもの(2まい) くじらのたつたあげ <b>けんちょう</b> ぎゅうにゅう	くじらのたつたあげ <b>とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう</b>	こめ さとう あぶら でんぶん さといも こんにやく さとう あぶら	<b>いわくにあかだいこん</b> だいこん にんじん ごぼう ほしいいたけ	しょうゆ さけ	緑黄色野菜 種実類 638, 25.7
24 水	コッペパン 高森牛と岩国れんこんのいためもの やさいスープ ぎゅうにゅう ぼんかん	<b>ぎゅうにく</b> ベーコン <b>ぎゅうにゅう</b>	パン あぶら さとう じゃがいも	<b>れんこん ねぎ</b> はくさい <b>だいこん</b> もやし にんじん きくらげ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお こしょう コンソメ	魚介類 豆・豆製品 684, 28.4
25 木	岩国れんこんのカレーライス (ごはん 岩国れんこんカレー) 山口県産かんきつヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	<b>ぶたにく</b> こなチーズ <b>ヨーグルト</b> <b>ぎゅうにゅう</b>	こめ じゃがいも あぶら カレールウ いちごゼリー	グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ にんじん <b>れんこん</b> バナナ <b>みかんかん なつみかんかん</b> <b>ぼんかんかん</b>	あかワイン しょうゆ ケチャップ	種実類 海藻類 653, 27.6
26 金	きなこパン よくばりスープ わかめソテー ぎゅうにゅう	きなこ ベーコン えび いか <b>ぎゅうにゅう</b> しらすぼし <b>わかめ ぎゅうにゅう</b>	パン あぶら さとう じゃがいも あぶら ごま	しめじ マッシュルーム たまねぎ にんじん はくさい <b>キャベツ</b>	しお しろワイン コンソメ しお こしょう しお みりん しょうゆ	豆・豆製品 果物 602, 26.9
29 月	ひじきわかめごはん こうやどうふのたまごじ きりほしだいこんのあますあえ ぎゅうにゅう	ひじき わかめ とりミンチ だいずミンチ こうやどうふ たまご しらすぼし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう じゃがいも さとう あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん きりほしだいこん きゅうり	しょうゆ さけ しお しょうゆ す	きのこ類 緑黄色野菜 669, 30.3
30 火	<b>6年3組が考えた献立 ~みんながよろこぶ献立~</b>					
	ごはん ちぐさやき コーンとツナのサラダ さといものみそしる ぎゅうにゅう はちみつレモンゼリー	ちぐさやき まぐろツナ なまあげ わかめ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さといも はちみつレモンゼリー	キャベツ とうもろこし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ しお す にぼしだし	緑黄色野菜 種実類 641, 29.7
31 水	みそラーメン バリバリはるまき ひじきとツナのサラダ ぎゅうにゅう とうにゅうとやさいのマフィン	ぶたにく やきぶた むぎみそ はるまき ひじき まぐろツナ ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめん あぶら あぶら マヨネーズ ごま マフィン	たまねぎ にんじん もやし くらげ にんじん キャベツ	パイタン さけ こしょう チキンスープ	きのこ類 いも類 627, 25.6

## 今月の給食目標

## かんしゃしてたべよう！

※ 都合により献立を変更することがあります

- 食べる前、食べた後のあいさつをきちんとする
- 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