

スクールランチ

1月 よていにन्द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	
11	火	ごはん ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに <small>かがみびらき献立</small>	ぎゅうにゅう 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	ごはん 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 うすくちしょうゆ しお こんぶだし かつおだし しょうゆ しお	緑黄色野菜 いも類 617, 28.2
12	水	クロワッサン ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく しろはなまめ チキンハム	クロワッサン じゃがいも さとう ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ ごぼう にんじん きゅうり	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 しょうゆ	小魚類 きのこ類 638, 25.7
13	木	ごはん すきやき はすのさんばい	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	ごはん こんにゃく あぶら さとう ごま さとう	はくさい ごぼう にんじん しろねぎ もやし れんこん にんじん	しょうゆ さけ す うすくちしょうゆ しお	魚介類 果物 631, 24.2
14	金	ちゃんこふううどん ちくわのいそべあげ こまつなとコーンのソテー いちごとうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ むぎみそ ちくわのいそべあげ ベーコン	うどん あぶら あぶら	はくさい にんじん だいこん みずな ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しょうゆ しお こしょう	卵 きのこ類 580, 23.4
17	月	ごはん まーぼーどうふ ねぎのパンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ とりささみ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい いら ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし	しょうゆ さけ トウパンジャン しょうゆ す しお	海藻類 いも類 638, 28.1
18	火	ごはん さばのゆずみそに ゆかりあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さばのゆずみそに とうふ あぶらあげ	ごはん こんにゃく さともいも	キャベツ きゅうり ゆかり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しお こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお	肉類 種実類 617, 23.2
19	水	しょくパン スライスチーズ ミートソース こまつなとたまごのスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ぎゅうにく とうふ だいたす ベーコン うずらたまご	しょくパン パンこ さとう あぶら	たまねぎ もやし たまねぎ にんじん きくらげ こまつな	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお チキンスープ うすくちしょうゆ コンソメ しお こしょう	緑黄色野菜 果物 641, 29.7
20	木	いわくにれんこんカレーライス (ごはん いわくにれんこんカレーシチュー) だいこんとみずなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ わかめ	ごはん じゃがいも あぶら ごま あぶら さとう	グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん すりりんご だいこん みずな	トマトピューレ カレーこ あかワイン ケチャップ カレーウ ウスターソース しお こしょう しょうゆ す しお しょうゆ うすくちしょうゆ	魚介類 豆・豆製品 637, 21.0
21	金	パン ミルメークコーヒー ビーフン ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうかワンタン えび	パン ミルメークコーヒー ビーフン あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ はくさい いら	さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう	いも類 海藻類 619, 25.0
24	月	ごはん ぶたにくとれんこんのいためもの ふゆやさいのみそじる こめこのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ むぎみそ	ごはん ごま あぶら さとう こめこのタルト	れんこん ねぎ はくさい だいこん にんじん ほうれんそう	みりん さけ しょうゆ にぼしだし	卵 きのこ類 635, 23.8
25	火	ごはん はもフライ いわくにあかだいこんのつけもの おおひら	ぎゅうにゅう はもフライ とりにく なまあげ こおりどうふ	ごはん あぶら さとう	いわくにあかだいこん ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ きやいんげん	す しょうゆ みりん	緑黄色野菜 乳・乳製品 684, 28.4
26	水	パン はなっこりーのとうにゅうシチュー こまつなごまネーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす とうにゅう ツナ	パン じゃがいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん はなっこりー こまつな キャベツ にんじん	しろワイン シチュールウ こしょう しょうゆ	魚介類 果物 653, 27.6
27	木	わかめごはん ぼんかん ふくちり ひじきのいために	ぎゅうにゅう わかめ ふぐ とりにく とうふ ひじき さつまあげ だいたす	ごはん マロニー あぶら さとう	ぼんかん はくさい しろねぎ にんじん えのきたけ こまつな にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ しお かつおだし こんぶだし しょうゆ	いも類 種実類 602, 26.9
28	金	セルフてりやきバーガー(まるパン てりやきチキン ポイルキャベツ) かきたまスープ おのちやムース	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン たまご とうふ	まるパン おのちやムース	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん きくらげ ほうれんそう	しお チキンスープ しょうゆ しお こしょう	緑黄色野菜 果物 669, 30.3
31	月	ごはん あじつけのり ぶたにくとはくさいのみそいため さけだんごじる みかん	ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにく なまあげ あかみそ さけだんご あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	はくさい たまねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	しょうゆ さけ かつおだし こんぶだし さけ しょうゆ しお	いも類 卵 627, 25.6

今月の給食目標

かんしゃしてたべよう!

- 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

※ 都合により献立を変更することがあります

