

# 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	
12	火	パン チョコパテ ポトフ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ロースハム	パン チョコパテ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ はくさい かぶ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	チキンスープ しょうゆ コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう す しお こしょう	魚介類 果物 613, 22.6
13	水	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 みずな かぶ はくさい	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 654, 30.4
14	木	ごはん りんご なっとうみそ ちくぜんに	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あかみそ とりにく こうやどうふ	ごはん さとう こんにやく さとも あぶら さとう	りんご ねぎ れんこん にんじん ごぼう さやいんげん	さけ みりん しょうゆ さけ	種実類 青菜類 674, 24.4
15	金	はちみつパン ぶたにくのようふうにこみ こまつなとハムのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	パン はちみつ じゃがいも マカロニ さとう あぶら	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ こまつな もやし とうもろこし	チキンスープ コンソメ ウスターソース ケチャップ しお こしょう しお こしょう	豆・豆製品 果物 602, 22.1
18	月	ごはん みかん いわしのうめに はなっこりーのいそあえ けんちょう	ぎゅうにゅう いわしのうめに のり とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん さとう さとも さとう あぶら	みかん はなっこりー はくさい にんじん だいこん にんじん ほししいたけ	しょうゆ しょうゆ さけ	海藻類 種実類 725, 28.7
19	火	セルフコロッケバーガー(まるパン ゆでやさい けんさんやさいコロッケ) はくさいとたまごのスープ	ぎゅうにゅう まるパン けんさんやさいコロッケ あぶら ベーコン たまご	まるパン けんさんやさいコロッケ あぶら はるさめ	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ	しお チキンスープ しょうゆ しお こしょう	魚介類 いも類 628, 22.4
20	水	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 ぶたにく チーズ ツナ わかめ	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら	にんにく しょうが すりりんご たまねぎ にんじん れんこん グリンピース だいこん みずな	トマトピューレ カレーこ あかワイン しょうゆ カレーウ ウスターソース しお こしょう ケチャップ す しお しょうゆ うすくちしょうゆ	卵 海藻類 689, 21.3
21	木	ごはん ハモフライ ひじきのいために ふゆやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ハモフライ とりにく あぶらあげ だいず ひじき とうふ むぎみそ	ごはん あぶら あぶら さとう さつまいも	さやいんげん にんじん にんじん だいこん はくさい ねぎ	しょうゆ にぼしだし	緑黄色野菜 種実類 670, 24.6
22	金	パン けんさんいちごジャム はなやさいのとうにゅうシチュー こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう ツナ	パン けんさんいちごジャム じゃがいも あぶら バター はくりきこ あぶら さとう	ブロッコリー はなっこりー たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にんじん レモンかじゅう	チキンスープ しお こしょう しお こしょう しょうゆ す	魚介類 果物 632, 25.0
25	月	ごはん あじつけのり さけのしおやき たくあんあえ すいとんじる <small>音の給食</small>	ぎゅうにゅう あじつけのり さけのしおやき ぶたにく あぶらあげ	ごはん ごま すいとん さつまいも	たくあん キャベツ こまつな はくさい にんじん しめじ しろねぎ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	卵 豆・豆製品 650, 28.1
26	火	みそにこみうどん <small>愛知県郷土料理</small> ホキのてんぷら ぶたにくとキャベツのいためもの スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ あかみそ しろみそ ホキのてんぷら ぶたにく	うどん でんぶん あぶら あぶら スイートポテト	だいこん にんじん はくさい ほししいたけ しろねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ しお しょうゆ しお こしょう	種実類 果物 600, 24.6
27	月	ごはん <small>青森県郷土料理</small> たまごやき ほうれんそうのおひたし せんべいじる	ぎゅうにゅう たまごやき かつおぶし とりにく あぶらあげ	ごはん さとう なんぶせんべい	ほうれんそう もやし にんじん しめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	しょうゆ かつおだし こんぶだし しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	いも類 魚介類 631, 25.8
28	火	ナシゴレン ソトアヤム <small>インドネシア料理</small> はるさめサラダ いちごとうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう えび とりにく いんげんまめ エジプトまめ チキンハム	ごはん あぶら さとう じゃがいも あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん	トウバンジャン しょうゆ ケチャップ しお こしょう チキンスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	卵 海藻類 630, 22.1
29	水	パン ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ <small>ロシア料理</small>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく クリーム チキンハム	パン あぶら はくりきこ バター じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく きゅうり にんじん とうもろこし	しお こしょう あかワイン ケチャップ チキンスープ チミグラスソース コンソメ しょうゆ しお ウスターソース	豆・豆製品 緑黄色野菜 671, 25.0

## 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

