

1月



こんだてひょう



こころづくり	かんしゃのきもちでたべよう
からだづくり	きそくただしいしょくじをしよう

家庭数

泉川小学校

にち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう				基準値		
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん			きのしょくひん	
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえるものになる			おもにエネルギーのもとになる	
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そうなど	やさい・果物・きのこなど			米・パン・めん類 いも類など	油・バター・種実類 マヨネーズなど
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	泉川小 エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5 g	
12	水	ぎゅうにゅう わかめごはん じゃがいもの まつかぜやき ちりめんのソテー けんちんじる みかん	とりにく とうふ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん		しろねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう しいたけ みかん	こめ じゃがいも さとう かたくりこ さとう さといも こんにゃく	ごま ごま あぶら ごまあぶら	616 23.5
13	木	ぎゅうにゅう コッペパン たいのムニエル ツナとやさいの マヨネーズソテー だいこんスープ	たい ツナ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ	パン こむぎこ バター マヨネーズ	621 28.6	
14	金	ぎゅうにゅう ごはん ジャコカツ ごまにびたし こくしょう のりつくだに	ジャコカツ あつあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん	はくさい ごぼう しいたけ きりぼしだいこん	こめ あぶら ごま	606 21.9	
17	月	ぎゅうにゅう ごはん きりぼしだいこんいり とうふハンバーグ こぶきいも みそしる	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおりの わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きりぼしだいこん はくさい えのきたけ	こめ パンこ かたくりこ じゃがいも	614 23.2	
18	火	ぎゅうにゅう コッペパン とりにくの マーマレードやき アーモンドソテー クリームシチュー キウイフルーツ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ コーン たまねぎ キウイ	パン マーマレード ごま ごまあぶら アーモンド あぶら バター	674 29	
19	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶりのてりやき はくさいとえびてんの にびたし いもたき いよかん	ぶり えびてん とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう しいたけ いよかん	こめ さとう さといも さとう こんにゃく	618 26.6	
20	木	ぎゅうにゅう コッペパン ほうれんそうと ぶたにくのあげに ふかしいも はくさいのスープ りんご	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ はくさい えのきたけ りんご	パン かたくりこ さとう あぶら さつまいも はるさめ	691 25.8	

にち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう				基準値		
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん			きのしょくひん	
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえるものになる			おもにエネルギーのもとになる	
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そうなど	やさい・果物・きのこなど			米・パン・めん類 いも類など	油・バター・種実類 マヨネーズなど
主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	泉川小 エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5g			
21	金	ぎゅうにゅう ごはん たまごやき ブロッコリーの ごまいため ほっかけ こくとうビーンズ	たまご とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう ねぎ ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ コーン しいたけ ごぼう だいこん	こめ さとう さとう こんにゃく かたくりこ	ごま あぶら	604 26.4	
25	火	ぎゅうにゅう コッパン さけのきのこ クリームソースやき ごまポテト ミネストローネ スープ チーズ	さけ みそ とうにゅう いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	しいたけ しめじ たまねぎ キャベツ だいこん セロリー	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ	バター ごま	635 31.8	
26	水	ぎゅうにゅう ごはん ざんき ブロッコリーの ちりめんかけ だいこんのうまに おこめのタルト	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめん ブロッコリー にんじん	だいこん	こめ かたくりこ はだかむぎこ かたくりこ さとう タルト	あぶら	759 28.1	
27	木	ぎゅうにゅう みかんパン さつまいもと だいずのあげに さらうどん りんご	だいず ぶたにく えび いか	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	はくさい もやし たまねぎ きくらげ りんご	みかんパン さつまいも さとう さらうどん さとう かたくりこ	あぶら アーモンド あぶら	727 26.1	
28	金	ぎゅうにゅう ごはん ハヤシライス さといもチップス ゆでやさい ヨーグルト	ぎゅうにく あおのり ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	こめ さとう さといも	あぶら あぶら	662 21.1	
31	月	ぎゅうにゅう むぎごはん きびなごからあげ はくさいのおかか にこみおでん いちご	かつおぶし ぎゅうにく かんもどき うすらたまご	ぎゅうにゅう きびなごからあげ にんじん	はくさい だいこん いちご	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	618 26.1	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

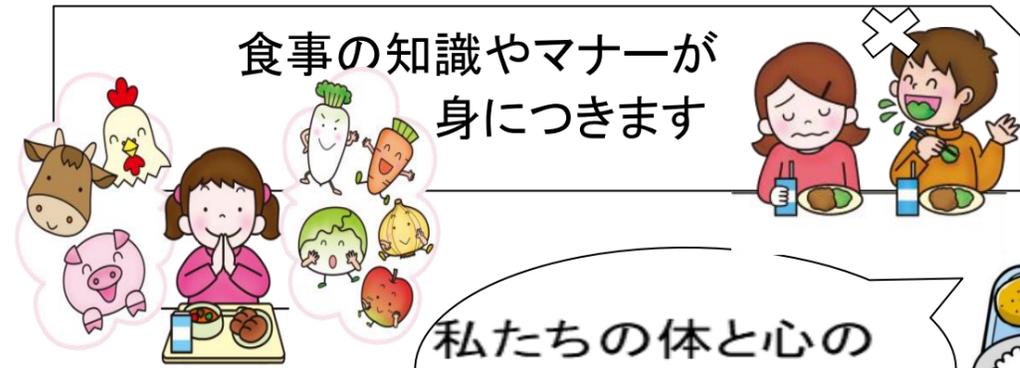


全国学校給食週間

給食にはいろいろな役割があります

1月24日～30日

食事の知識やマナーが
身につきます



私たちの体と心の
成長をささえています

食べ物の命や 食
にかかわる人たちに
感謝の気持ちを持てます



地場産物について知ったり、行事食などの食文化を学んだりできます