



1月のよていこんだてひょう



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価			給食が 休等 がある 学年
		あかのしょくひん	きのしょくひん	みどりのしょくひん	小学部	中学部	高等部	
		血や肉、骨や歯になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			
10 水	セルフフィッシュバーガー(まるパン・ たらフライ・パックスタルソース) ジャーマンポテト やさしいスープ	ぎゅうにゅう、たら、ベーコン、ウ インナー	パン、あぐら、タルタルソース、じゃ がいも、バター、パンこ	たまねぎ、パセリ、にんじん、はく さい、セロリー、ぶなしめじ	636 23.1 27.8 2.8	806 29.8 33.0 3.5	806 29.8 33.0 3.5	
12 金	わかめごはん さわらのこうみやき ちくぜんに すましじる・ぼんかん	ぎゅうにゅう、さわら、とりにく、 とうふ、なると、うずらのたまご	ごはん、ごま、ごまあぐら、あぐら、 さとう、ふ	ねぎ、たけのこ、こんにゃく、にん じん、ごぼう、れんこん、しいたけ、 たまねぎ、せり、ぼんかん	620 30.1 19.5 2.8	777 36.8 23.1 3.8	795 37.1 23.1 3.8	
15 月	ごはん・ぶたどんのぐ ツナとキャベツのあえもの ひきなじる ミルクゼリーいちごソース	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、わ かめ、あぐらあげ、とうふ、ゼラ チン	ごはん、あぐら、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、キャベツ、だいこん、ね ぎ、いちご	618 30.9 18.3 2.2	786 38.1 21.6 2.8	804 38.4 21.6 2.8	
16 火	ごはん はるまき ビーフンソテー みそやさしいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	ごはん、ビーフン、あぐら、ごま、ご まあぐら	キャベツ、だいずもやし、ピーマ ン、にんじん、たまねぎ、もやし、 はくさい、ねぎ	604 17.7 22.2 2.1	722 20.7 23.6 2.6	740 21.0 23.6 2.6	
17 水	きなこあげパン コールスローサラダ シチュー	きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく	パン、あぐら、さとう、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、ど うもろこし、たまねぎ、はくさい	560 20.3 22.4 2.1	725 25.4 27.3 2.8	771 26.8 28.1 3.0	高1の3
18 木	ごはん たらのなんばんづけ ひじきのいりに にらたまじる・アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、たら、ひじき、さつ まあげ、だいず、たまご、とうふ、 みそ	ごはん、でんがん、あぐら、さとう、 ゼリー	ねぎ、にんじん、こんにゃく、しい たけ、にら、たまねぎ	621 26.2 17.1 2.9	772 32.2 20.2 3.9	790 32.5 20.2 3.9	高1の1
19 金	むぎごはん チキンカレー だいこんサラダ キャベツスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、 ツナ、ベーコン	ごはん、むぎ、あぐら、じゃがいも、 ごまあぐら、さとう	にんじん、たまねぎ、だいこん、み ずな、キャベツ、セロリー	587 21.7 19.1 2.8	748 26.6 23.0 3.5	765 26.9 23.0 3.5	高1の2
22 月	ごはん メンチカツ ソース さつまいもサラダ きのこじる	ぎゅうにゅう、とうふ、あぐらあ げ	ごはん、あぐら、さつまいも、マヨ ネーズ	レーズン、きゅうり、にんじん、リ んご、まいたけ、ぶなしめじ、えの きたけ、ねぎ	660 21.2 24.0 2.5	806 24.0 27.7 2.9	824 24.3 27.7 2.9	
23 火	ごはん アジフライ ソース だいこんとツナのもの じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう、アジ、ツナ、とう ふ、みそ	ごはん、あぐら、さとう、じゃがい も、パンこ	だいこん、にんじん、えのきたけ、 たまねぎ	599 26.3 17.2 2.4	759 31.8 20.0 3.1	777 32.1 20.0 3.1	
24 水	マーボーやきそば バンバンジーサラダ わかめスープ はちみつゆずゼリー	ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅう にゅう、とりにく、わかめ	やきそばめん、さとう、でんがん、 ごまあぐら、ごま	にんじん、たけのこ、しいたけ、ね ぎ、にら、もやし、キャベツ、きゅう り、たまねぎ	575 26.9 17.3 3.2	721 33.5 20.5 4.1	741 34.0 20.7 4.2	
25 木	ごはん・あじつきのり さけのしおやき ひきないり とんじる	のり、ぎゅうにゅう、さけ、あぐら あげ、ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、あぐら、さといも	だいこん、にんじん、しいたけ、ね ぎ、はくさい、こんにゃく、ごぼう	569 30.4 16.5 2.5	717 36.8 19.3 3.1	735 37.1 19.3 3.1	
26 金	ごはん ささかまぼこのカレーあげ かいそうサラダ はっとじる・ずんだプリン	ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、か いそう、わかめ、とりにく	ごはん、こむぎこ、あぐら、ごま、さ いとう、こめこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だ いこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、 えだまめ	587 23.2 15.7 2.1	767 31.4 18.6 3.4	785 31.7 18.6 3.4	
29 月	ごはん あぐらふどんのぐ からしあえ おくずかけ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、 とうふ	ごはん、あぐらふ、あぐら、さとう、 じゃがいも、ふ、うーめん、でんが ん	たまねぎ、にんじん、ごまつな、も やし、こんにゃく、だいこん、ごぼ う、しいたけ	581 23.8 16.5 2.6	740 29.5 19.5 3.2	758 29.8 19.5 3.2	
30 火	ごはん てづくりハンバーグ ソース うーめんサラダ ちゅうかスープ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 ハム、やきがた、ヨーグルト	ごはん、パンこ、でんがん、さとう、 うーめん、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、も やし、はくさい、しいたけ、ねぎ	653 20.2 2.9	805 30.4 3.6	823 30.7 23.7 3.6	
31 水	しおラーメン ポークステーキ かみかみサラダ キャラメルプリン	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ぶたに く、さきいか	ラーメン、あぐら、さとう、ごま、ご まあぐら	メンマ、キャベツ、にんじん、もや し、とうもろこし、ねぎ、たまねぎ、 だいこん、きゅうり	584 31.4 20.0 3.8	731 39.2 23.6 4.9	753 40.1 23.8 4.9	

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

- ◆1月12日(金):お正月給食
- ◆1月24日(水)~1月30日(火):給食週間給食
- ◆1月30日(火):小1組リクエスト
- ◆1月31日(水):高2の2リクエスト・お誕生日給食

クラス名の献立は
リクエスト給食の日です!
おたのしみに♪

【給食目標】好き嫌いしないで何でも食べよう。
【栄養目標】バランスのとれた食事をしよう。

裏面は給食だよりに
なります!
どうぞご覧ください。

