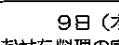
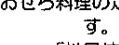
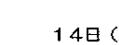
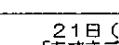
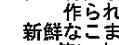
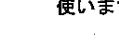
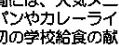
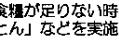
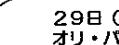
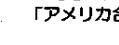
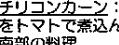


1月 献立表

家庭用配布

2019年 1月

明正小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 穀や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	備考
8 水	セサミトースト クリームシチュー みかん	牛乳、ベーコン、鶏肉、スキムミルク、粉チーズ、生クリーム	食パン、バター、三温糖、ごま、油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、みかん	631 kcal 21.5 g	 9日(木) おせち料理の定番2品です。 「松風焼き」「紅白なます」
9 木	ごはん 牛乳 松風焼き 紅白なます 沢煮椀	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉	米、パン粉、ごま、さとう、でん粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、だいこん、干しいたけ、たけのこ、もやし、ねぎ、こまつな	594 kcal 25.8 g	
10 金	中華丼 牛乳 大豆とじゃこの甘辛あげりんご	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵、大豆、じゃこ	米、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、干しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ、白菜、チンゲンツアイ、りんご	687 kcal 26.6 g	
14 火	子ぎつねずし 牛乳 かむかむ海藻サラダ 白玉しるこ	牛乳、油揚げ、鶏卵、わかめ、じゃこ、あづき	米、さとう、ごま、油、ごま油、白玉もち	にんじん、干しいたけ、糸みつば、切干だいこん、キャベツ、たまねぎ	659 kcal 21.3 g	 14日(火) 「白玉しるこ」 1月11日は鏡開きです。
15 水	ピザトースト 牛乳 ボトフ みかん	牛乳、ベーコン、シュレッドチーズ、豚肉、ワインナー	食パン、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、キャベツ、セロリー、パセリ、みかん	615 kcal 26.0 g	
16 木	里芋ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 白菜のおかかあえ 吉野汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、さわら、糸けずり、豆腐	米、さといも、さとう、でん粉	しょうが、白菜、こまつな、にんじん、たけのこ、ねぎ	614 kcal 31.5 g	
17 金	カレーうどん 牛乳 きゅうりと大根のごま風味 スイートポテト	牛乳、豚肉、油揚げ、生クリーム	でん粉、冷凍うどん、ごま油、ごま、さつまいも、さとう、バター	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん、きゅうり	683 kcal 24.3 g	
20 月	わかめごはん 牛乳 卵焼き 野菜のゆかりかけ さつま汁 ぽんかん	牛乳、わかめ、豚肉、鶏卵、豆腐	米、ごま、油、さとう、さつまいも	にんじん、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、根みつば、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ぽんかん	666 kcal 27.1 g	
21 火	あずきごはん 牛乳 さばの七味焼き 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳、ささげ、さば、豆腐、生わかめ	もち米、米、さとう、油、ごま	にんにく、ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、なめこ	689 kcal 29.5 g	
22 水	スパゲッティクリームソース 牛乳 コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳、ベーコン、鶏肉、えび、粉チーズ、生クリーム、粉寒天、粉ゼラチン	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、ホールコーン、ぶどうジュース	624 kcal 22.8 g	
23 木	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 焼きししゃも からふとししゃも、豆腐、生わかめ、鶏卵 ぽんかん	牛乳、豚肉、すき昆布、からふとししゃも、豆腐、生わかめ、鶏卵	米、油、さとう、でん粉	ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな、ぽんかん	622 kcal 28.8 g	
24 金	あげパン 牛乳 野菜の中華風味 ワンタンスープ	牛乳、きな粉、豚肉	黒砂糖パン、油、さとう、ごま油、ごま、ワンタンの皮	キャベツ、だいこん、にんじん、たけのこ、干しいたけ、白菜、ねぎ、しょうが、こまつな	607 kcal 20.5 g	
27 月	カレーライス 牛乳 にんじんサラダ りんご	牛乳、ベーコン、豚肉、粉チーズ、ツナ	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご、グリンピース、ホールコーン、レモン、らっきょう漬	707 kcal 20.4 g	
28 火	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き おひたし けんちん汁	牛乳、鮭、鶏肉、豆腐	米、さとう、油、さといも	白菜、こまつな、にんじん、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ねぎ	603 kcal 33.2 g	
29 水	ぶどうパン 牛乳 チリコンカーン チョップドサラダ	牛乳、豚肉、大豆	ぶどうパン、油、でん粉、じゃがいも、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、トマト、ホールトマト、赤ピーマン、ピーマン、かぼちゃ、ホールコーン、さやいんげん	633 kcal 26.9 g	
30 木	そぼろごはん 牛乳 そくせき漬け すいとん ぽんかん	牛乳、鶏肉、油揚げ	米、さとう、小麦粉	しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、さやいんげん、キャベツ、だいこん、白菜、ねぎ、こまつな、ぽんかん	607 kcal 23.0 g	
31 金	ごはん 牛乳 四川豆腐 ナムル	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、もやし、こまつな	621 kcal 26.3 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合で献立内容を変更する場合があります。

1月の給食目標 「感謝して食べよう!」