

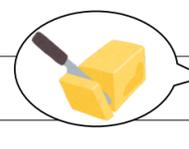


1月の給食目標

「給食に使われている食材について知ろう(来月のクラスの給食目標を考えよう)」

Table with columns for Date, Dish Name, Nutrient Category (Red, Yellow, Green, Seasoning), and Energy/Protein/Fiber/Salt/Equivalent. Includes illustrations of fish, carrots, and other ingredients.

高ID班 考案



\*表示している栄養価(エネルギー・たんぱく質・しじつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。小学部1~3年はその約7割の量、4~6年は約8割の量となっています。
\*材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。
「★」は除去食対応献立です。
☆裏にも続きがあります。

にち 日	こんだてめい 献立名	牛乳	はし	スプーン	あか 赤 ちにく 血や肉になる	き 黄 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり 緑 からだ ちやし ととの 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくじょうとうりょう 食塩相当量
がっこうきゅうしよくしゅうかん 学校給食週間22~26日					めい けっか じょうい いつかかんとうじょう 464名のアンケート結果から、リクエスト上位が5日間登場します！				
22 (月)	ごはん、ミルメークココア味	○	○			こめ、みるめーくココアあじ			838 kcal
	とりの唐揚げ				とりにく	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	しょうが、にんにく	さけ、しょうゆ、しお、みりん	33.9 g
	大根サラダ				ツナ	さとう、ごまあぶら	だいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、りんごす、しお、こしょう	29.0 g
	白菜のみそ汁				うすあげ、みそ		はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ	だしかつお、だしこんぶ	2.8 g
23 (火)	ごはん	○	○			こめ			821 kcal
	みそチゲ				やきどうふ、ぶたにく、みそ	じゃがいも、こめあぶら	はくさい、はくさいキムチ、だいこん、にんじん、にら	とりがらスープ、みりん、さけ、しょうゆ	31.6 g
	春雨の中華サラダ				とりささみ	しろごま、さとう、ごまあぶら、はるさめ	きゅうり、にんじん	す、しょうゆ、ねりからし	21.9 g
	ガトーショコラ					ガトーショコラ			2.7 g
24 (水)	ごはん	○	○			こめ			805 kcal
	★手作りハンバーグ				ぎゅうミンチ、ぶたミンチ、まめプラス、とうにゅう、★チーズ	パンこ、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	しお、こしょう、ナツメグ、あかワイン、トマトケチャップ、とんかつソース、ウスターソース、みりん、デミグラスソース	37.5 g
	白桃缶					はくとう			23.5 g
	大根と豆腐のみそ汁				とうふ	だいこん、はくさい、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	2.6 g	
25 (木)	焼肉チャーハン	○	○		ぎゅうにく	こめ、ごまあぶら、しろごま、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しょうが、しろねぎ、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう、オイスターソース、さけ	794 kcal
	やきぎょうざ				ぎょうざ	こめあぶら			27.7 g
	わかめとにらの中華スープ				ぶたにく、わかめ	ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ、にら	しお、こしょう、しょうゆ、ちゅうかだし、とりがらスープ	23.2 g
	いちごゼリー					いちごゼリー			2.8 g
26 (金)	あげパン	○	○			コッペパン、なたねあぶら、グラニューとう			763 kcal
	カレー風ポトフ				ぶたにく、ウインナー		かぶ、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ブロッコリー	とりがらスープ、しょうゆ、コンソメ、しお、さけ、みりん、カレーこ	30.8 g 27.1 g
	バナナ					バナナ		2.5 g	

【おしらせ】

①学校給食週間中は、お昼に放送があります。誰が放送するかは当日までのお楽しみです。

②学校給食週間のメニューの中から一番好きなメニューを投票で選んでください。2月2日(金)しめ切りです。

29 (月)	ごはん	○	○			こめ			752 kcal
	さばのみそ煮				さば、あかみそ	さとう	しょうが	さけ	35.3 g
	三色きんぴら					さとう、しろごま、いとこんにゃく、ごまあぶら	にんじん、ごぼう、パプリカ(き)	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん	22.0 g
	沢煮わん				ぶたにく、とうふ	かたくりこ	だいこん、にんじん、ごぼう、みつば、ほししいたけ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお	2.8 g
30 (火)	ごはん	○	○			こめ			794 kcal
	とり肉の塩こうじやき				とりにく			さけ、しおこうじ	35.3 g
	切り干し大根の炒め煮				うすあげ	こめあぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、さんどまめ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん	22.9 g
	かぼちゃのみそ汁				あつあげ、みそ		かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	2.4 g
31 (水)	ミニコッペパン	○	○			ミニコッペパン			722 kcal
	ジャージャー麺				ぶたミンチ、はつちようみそ	ちゅうかめん、ごまあぶら、こめあぶら、さとう	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、しろねぎ、きゅうり、もやし	さけ、トウパンジャン、しょうゆ	31.3 g
	かぶのスープ				ベーコン	オリーブあぶら	かぶ、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	しお、こしょう、しょうゆ、コンソメ、みりん、とりがらスープ	25.3 g
	みかん					みかん			2.7 g



1月が旬のたべもの  
はくさい、れんこん、だいこん、ほうれんそう、みずな、かぶ、ブロッコリー、きんときにんじん、みかんなど

今年もよろしく！

