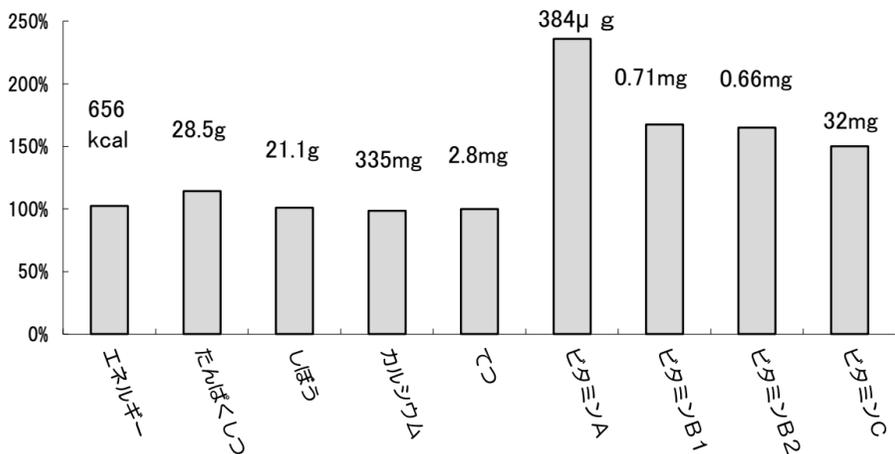


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
9 金	お正月献立 ごはん ぞうに さわらのゆずやき ごまあえ くろまめ ぎゅうにゅう	鶏肉・凍り豆腐・大根・人参 (冷)里芋・小餅・昆布 青ねぎ・醤油	700	22 木	うずまきパン にくだんごのスーフ じゃがいものチーズやき だいずのくろざとうがけ ぎゅうにゅう	(冷)肉団子・春雨・玉ねぎ 白菜・人参・青ねぎ 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう	648
		(冷)鯖切身(1コ)・ゆず・醤油 酒・砂糖・みりん	32			じゃがいも・チーズ ベーコン・菜種油	30
		白菜・春菊・白ごま 砂糖・醤油	17			炒り大豆・黒砂糖 きなこ	25
		黒豆・砂糖・醤油					
13 火	げんりょうパン きつねうどん ツナサラダ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	(冷)油あげ(1コ)・砂糖・醤油 (冷)うどん・かまぼこ・(干)わかめ 人参・青ねぎ・削り節 昆布・醤油・みりん	611	23 金	カレーライス ふゆやさいのサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ 人参・(冷)グリーンピース・コーン カレールウ・トマトケチャップ・醤油 りんごピューレ・ウスターソース 鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油	689
		(缶)ツナ・キャベツ・きゅうり コーン・マヨネーズ・塩・こしょう キャンディチーズ(1コ)	27			りんごピューレ・ウスターソース 鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油 角切りハム・カリフラワー・キャベツ ブロッコリー・コーン・イタリアントレッシング	24
			25			福神漬け	21
14 水	ごはん はっぼうさい はるまき ぼんかん ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	豚肉・いか・白菜・玉ねぎ 人参・しいたけ・チンゲン菜 たけのこ・鶏がらスープ・ごま油 醤油・でん粉・こしょう	738	26 月	うめちりごはん だいずいみそしる ぶたにくのしょうがやき ささみのちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	梅ちりご飯の素 水煮大豆・木綿豆腐・(冷)油あげ 人参・大根・青ねぎ (干)わかめ・削り節・みそ	718
		(冷)春巻(1コ)・菜種油 ぼんかん(1/2コ)	26			豚肩ロース肉(1コ)・菜種油・生姜 砂糖・醤油・酒・みりん	34
		ひじきの佃煮	25			鶏ササミ・ほうれん草・人参・もやし サラダ油・醤油・米酢・酒	25
15 木	パン コーンポタージュ フランクフルト ポイルキャベツ マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう	ベーコン・さつまいも・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳 粉チーズ・ポタージュの素・コンソメ 生クリーム・塩・こしょう・クルトン	712	27 火	パン クリームスープ ハンバーグ フロッコリー ぎゅうにゅう	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ しめじ・パセリ・人参・小麦粉 マーガリン・牛乳・粉チーズ・コンソメ	671
		フランクフルト(1コ)・菜種油 キャベツ・ウスターソース マーシャルビーンズ(1コ)	27			(冷)ハンバーグ(1コ)・菜種油・砂糖 トマトケチャップ・ウスターソース・でん粉 ブロッコリー・マヨネーズ	29
			30				29
16 金	ごはん すましじる たらのあげだしふう おひたし ぎゅうにゅう	かまぼこ・焼き麩・(干)わかめ 大根・人参・白菜・えのきたけ 青ねぎ・削り節・醤油	607	28 水	新潟県の郷土料理 ごはん のっぺいじる くじらのたつたあげ ポイルキャベツ のりのつくだに ぎゅうにゅう	鶏肉・ごぼう・人参・れんこん 糸こんにゃく・えのきたけ・(冷)里芋 青ねぎ・醤油・みりん・でん粉 昆布・削り節	591
		(冷)タラ切身(1コ)・小麦粉・でん粉 菜種油・大根・砂糖 醤油・みりん・削り節 キャベツ・ほうれん草・花かつお 砂糖・醤油	31			くじら肉・小麦粉・でん粉・醤油 菜種油・生姜・砂糖・みりん・酒 キャベツ・ウスターソース	30
			14			のりの佃煮	13
19 月	ごはん かすじる たこのからあげ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	鮭角切り・(冷)油あげ・こんにゃく 大根・人参・(冷)里芋 青ねぎ・酒かす・みそ・削り節	647	29 木	レーズンパン(げんりょう) わふうきのこパスタ さけのしおやき かいそうサラダ ぎゅうにゅう	レーズン スパゲティ・ベーコン・しめじ まいたけ・玉ねぎ・人参 バター・醤油・酒・菜種油 塩・こしょう・きざみのり	646
		たこ切身・でん粉 唐揚げ粉・菜種油 海藻ミックス・キャベツ 人参・和風ドレッシング	30			鮭切身(1コ)・塩・こしょう・菜種油 海藻ミックス・キャベツ 人参・和風ドレッシング	20
			19				
20 火	こくとうパン ポークビーンズ ベーコンエッグ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	豚肉・大豆・じゃがいも・玉ねぎ 人参・(缶)マッシュルーム・トマト水煮 (冷)グリーンピース・ハヤシルウ トマトケチャップ・コンソメ・菜種油	651	30 金	石川県の郷土料理 ごはん にやっこ じぶに フチトマト ぎゅうにゅう	焼き豆腐・鶏卵・人参 みつ葉・しいたけ・砂糖 醤油・酒・削り節	656
		ベーコン・鶏卵・玉ねぎ パセリ・塩・こしょう・菜種油 アセロラゼリー(1コ)	28			鶏肉・すだれ麩・人参 たけのこ・(冷)いんげん・小麦粉 でん粉・菜種油・砂糖 醤油・みりん・酒・削り節	33
			21			フチトマト(2コ)	20
21 水	ごはん かふうスープ はるさめのごもくいため いよかん ぎゅうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし・青ねぎ 醤油・鶏がらスープ	597	学校給食週間(1月24日~30日) ○学校給食の始まり 明治22年(1889年)山形県の忠愛小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を出したのが始まりです。 ○学校給食の役割 第二次世界大戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は“生きた教材”の役割を担っています。 阪南市で給食が始まったのは、昭和59年4月23日です。メニューは「パン、クリームスープ、煮込みハンバーグ、ソフトチーズ、牛乳」でした。			
		春雨・豚肉・ニラ・人参 たけのこ・生姜・青ねぎ 砂糖・醤油・酒・菜種油	21				
		いよかん(1/4コ)	14				

1月平均栄養所要量(中学年を100とする)



私の名前は『クッキー』、6年生が考えてくれた献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食をお楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。

