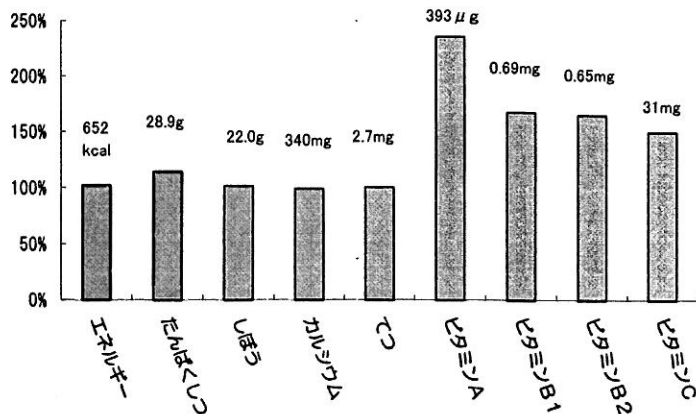


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう		
12 火	げんりょうパン チャンポンメン あげギョーザ ツナサラダ ぎゅうにゅう	いか・えび・豚肉・中華めん・生姜 もやし・人参・青ねぎ・白菜 でん粉・ごま油・しょうゆ・鶏がらスープ 豚骨スープ・塩・こしょう ギョーザ(23)・菜種油 ツナ(缶)・キャベツ・きゅうり コーン(缶)・塩・こしょう・マヨネーズ	692 30 30	21 木	こくとうパン ビーフシチュー ささみのちゅうかサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	黒糖 牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 グリーンピース・マッシュルーム・菜種油 生クリーム・ハヤシルウ・塩・こしょう 鶏ささみチヤンク・酒・もやし・人参 ほうれん草・しょうゆ・サラダ油・米酢 アセロラゼリー(13)	672 30 22		
		餅・高野豆腐・大根・人参・青ねぎ 里芋・切り昆布・だし昆布・しょうゆ ざわら切身(13)・菜種油・ゆず 砂糖・しょうゆ・みりん・酒 白菜・ほうれん草・白ごま 砂糖・しょうゆ 黒豆・さとう	681 29 17			22 金	ごはん わかめスープ ウインナーとじゃがいもの チーズやき かいどうサラダ ぎゅうにゅう	焼き豚・わかめ・玉ねぎ・もやし ちんげん菜・人参・しょうゆ 鶏がらスープ ウインナー・じゃが芋・玉ねぎ チーズ・塩・こしょう・菜種油 海藻ミックス・鶏ささみチヤンク きゅうり・コーン(缶)・和風ドレッシング	641 25 21
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソーサー 人参・パセリ・白ワイン・塩・こしょう 菜種油・鶏がらスープ 鶏卵・ベーコン・玉ねぎ・グリーンピース 塩・こしょう・菜種油 プチトマト(23) マーシャルピーンズ(13)	616 27 28			25 月	ごはん かぶらスープ くじらのたつたあげ ナムル ぎゅうにゅう	焼き豚・春雨・玉ねぎ・もやし 人参・青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ くじら肉・酒・しょうゆ・でん粉・小麦粉 菜種油・生姜・砂糖・しょうゆ・みりん ほうれん草・大豆もやし・白ごま 砂糖・しょうゆ・米酢・ごま油	610 31 15
15 金	カレーライス ちくさあえ ふくしんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 グリーンピース・クリームコーン(缶) りんごピューレ・カレールー・しょうゆ トマトケチャップ・ウスターソース 塩・こしょう・菜種油・鶏がらスープ いか・油あげ・キャベツ・もやし 人参・砂糖・米酢・しょうゆ 福神漬け	697 26 21	26 火	パン クリームスープ ハンバーグ フロッキーと カリフラワーのサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参 パセリ・マーガリン・小麦粉 牛乳・粉チーズ・生クリーム・コンソメ 塩・こしょう・菜種油 ハンバーグ(13)・菜種油 ブロッコリー・カリフラワー マヨネーズ・塩・こしょう	686 27 30		
		油あげ・そうめん・大根・玉ねぎ 人参・青ねぎ・みそ・削り節 さんま(13)・生姜・しょうゆ・酒・みりん 小麦粉・でん粉・青のり・菜種油 白菜・ほうれん草・花かつお 砂糖・しょうゆ	746 32 27			27 水	ごはん かすじ ぶたにくのしょうがやき ポイルキャベツ はんなんのりのつくだに ぎゅうにゅう	鮭・油あげ・こんにやく・大根・人参 青ねぎ・里芋・みそ・酒かす・削り節 豚肉(13)・菜種油・生姜・砂糖 しょうゆ・みりん・酒 キャベツ・ウスターソース 生のり・砂糖・しょうゆ・みりん	730 34 25
		鶏卵・油あげ・かまぼこ・うどん 人参・青ねぎ・しょうゆ・みりん 削り節・だし昆布 焼き豚・春雨・人参・ほうれん草 しょうゆ・マヨネーズ ぼんかん(1/23)	617 26 25			28 木	オリーブパン ちんげんさいのスープ チキンのココナツカレー りんご ぎゅうにゅう	オリーブ油 牛肉・春雨・ちんげん菜・玉ねぎ・人参 もやし・青ねぎ・生姜・醤油・鶏がらスープ 鶏肉・玉ねぎ・トマト水煮・生姜 りんごピューレ・にんにく・カレー粉 ココナツミルク・小麦粉・コンソメ 塩・こしょう・鶏がらスープ・菜種油 りんご(1/63)	547 25 19
20 水	ごはん マーボー豆腐 はるさめのごもくいため じゃこのいりに ぎゅうにゅう	合挽き肉(冷)豆腐・生姜・人参 青ねぎ・しいたけ・たけのこ・みそ 砂糖・しょうゆ・ごま油・酒・豆板醤 でん粉・鶏がらスープ・菜種油 豚肉・春雨・にら・人参・たけのこ 青ねぎ・生姜・砂糖・しょうゆ・酒・油 じゃこ・白ごま・砂糖・みりん・しょうゆ 酒・サラダ油	680 29 19	29 金	たこめし(げんりょうごはん) すましじる まくろのかくに ごまつなごまあえ ぎゅうにゅう	たこ・しいたけ・生姜・しょうゆ 酒・和風だし かまぼこ・わかめ・焼き麩・大根・人参 青ねぎ・えのき茸・しょうゆ・削り節 まくろ・生姜・砂糖・しょうゆ・みりん・酒 小松菜・白菜・人参・白ごま 砂糖・しょうゆ	551 35 10		

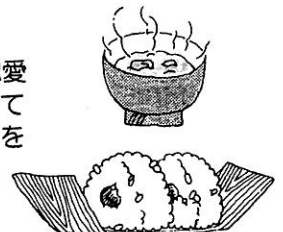
1月平均栄養所要量(中学年を100とする)



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。



○地産地消(27日阪南のりの佃煮、29日たこめし)

地元で生産されたものを、地元で消費することです。おいしい阪南を味わいましょう。



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。