

1月のこんだて

今月の給食目標「給食週間について知ろう」

月	火	水	木	金
<p>☆今月の平均栄養価（中学年）</p> <p>◇エネルギー：634kcal</p> <p>◇たんぱく質：25.2g</p> <p>◇脂質：20.0g</p> <p>◇塩分：2.4g</p> <p>※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。</p>	<p>新学期です！</p>		<p>15</p> <p>始業式</p>	<p>16</p> <p>・ごはん</p> <p>・人気！ビビンバ （小麦・大豆・豚肉・ごま）</p> <p>・わかめスープ （小麦・牛肉・大豆・鶏肉・ごま）</p> <p>・スライスパン</p>
				585kcal
<p>19</p> <p>・ごはん</p> <p>・カレー （乳・小麦・大豆・鶏肉・パナナ・豚肉・りんご）</p> <p>・福神漬け （小麦・大豆）</p> <p>・黄桃ミックス（もも） （レトルトパイナップル・レトルトみかん・レトルト黄桃）</p>	<p>20</p> <p>・ごはん</p> <p>・雑煮 （小麦・大豆・鶏肉）</p> <p>・厚焼き卵 （卵・小麦・大豆）</p> <p>・オレンジ （オレンジ）</p>	<p>21</p> <p>・米粉コッペパン （乳・小麦・大豆・豚肉）</p> <p>・コーンスープ （乳・小麦・大豆・鶏肉）</p> <p>・ホキフライ （小麦・大豆）</p> <p>・ミニトマト（1人2個）</p> <p>・チョコペースト （小麦・大豆）</p>	<p>22</p> <p>・ごはん</p> <p>・肉豆腐 （小麦・大豆・豚肉）</p> <p>・もやしのナムル （小麦・大豆・ごま）</p>	<p>23</p> <p>・小ごはん</p> <p>・さっぱり塩ラーメン （小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま）</p> <p>・かにしゅうまい（1人2個） （卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉）</p> <p>・バナナ（バナナ）</p> <p>・アーモンド（アーモンド）</p>
662kcal	654kcal	637kcal	603kcal	607kcal
<p>26</p> <p>・ごはん</p> <p>・みそ汁 （大豆）</p> <p>・ほっけ塩焼き</p> <p>・たくあん（小麦・大豆）</p> <p>・給食週間ミルクプリン （乳・大豆）</p> <p>給食週間にちなんだ献立</p>	<p>27</p> <p>・ごはん</p> <p>・おでん （卵・小麦・大豆）</p> <p>・ほうれん草のおひたし （小麦・大豆）</p> <p>・バナナ （バナナ）</p>	<p>28</p> <p>・米粉コッペパン （乳・小麦・大豆・豚肉）</p> <p>・白花生のシチュー （乳・小麦・牛肉・大豆・豚肉）</p> <p>・ハンバーグカクテルソース （大豆・鶏肉・豚肉・りんご）</p> <p>・温野菜 3～6年生スキー学習①</p>	<p>29</p> <p>・ごはん</p> <p>・肉じゃが （小麦・大豆・豚肉）</p> <p>・新メニュー！さばトマトソース煮 （さば）</p>	<p>30</p> <p>・ミルクパン （乳・小麦・大豆・豚肉）</p> <p>・いか団子のビーフン汁 （小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま）</p> <p>・卵ロール （卵・乳・小麦・大豆）</p> <p>・人気！フライドポテト</p>
566kcal	611kcal	641kcal	685kcal	722kcal

- * すべての日に、牛乳(200ml)が付きます。
- * 物質の都合により、献立が一部変更になる場合があります。
- * （ ）の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。

お知らせ

26日（月）には、給食が始まった当時の献立を再現します。
当時の味を感じながら、デザートにはミルクプリンを味わい、
給食が食べられることへ、感謝の気持ちが高まればと思います。