

1月のこんだて

今月の給食目標 「給食週間にについて知ろう」

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

* すべての日に、牛乳(200ml)がつきます。

* 物資の都合により、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。