

令和3年度 1月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉骨格になるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にかからだの調子を整えるもの
11	火	パン、ぎゅうにゅう カレースパじる、グリーンサラダ	642	744	ぎゅうにゅう、とりミンチ わかめ	パン、スパゲティ カレールウ オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、ブロッコリー、きゅうり
12	水	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのてりやき こうはくなます、のっぺいじる	660	790	ぎゅうにゅう、とりにく いとこまぼこ	ごはん、さといも かたくりこ	だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく、ねぎ
13	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごとかぶのスープ ポテトサラダ	635	735	ぎゅうにゅう、にくだんご ツナ	パン、はるさめ じゃがいも ドレッシング	かぶ、にんじん、たまねぎ、キャベツ コーン、きゅうり
14	金	ななくさあんかけごはん ぎゅうにゅう、ビーンズサラダ みかんゼリー	630	751	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ミックスビーンズ ささみ	ごはん、かたくりこ ドレッシング みかんゼリー	にんじん、しめじ、こまつな、だいこん ねぎ、キャベツ、ブロッコリー
17	月	ごはん、ぎゅうにゅう はるまき、はるさめのこうみあ え、ちゅうかスープ	717	864	ぎゅうにゅう、はるまき とりミンチ、わかめ	ごはん、はるさめ こめあぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ はくさい、もやし
18	火	パン、ぎゅうにゅう やきそば、フルーツかんでん	720	846	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし ピーマン、もも、パイナップル、みかん かんでん
19	水	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ、かいそうサラダ	666	798	ぎゅうにゅう、ぶたにく かいそうミックス、ツナ	ごはん、カレールウ じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり
20	木	パン、ぎゅうにゅう パンプキンクリームシチュー コールスローサラダ	627	725	ぎゅうにゅう、とりにく	パン、シチュールウ こめあぶら	にんじん、かぼちゃ、グリーンピース たまねぎ、キャベツ、コーン
21	金	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに おかかあえ	589	698	ぎゅうにゅう、とりにく ひらてん、かつおぶし	ごはん	ゆかり、にんじん、きりぼしだいこん いとこんにゃく、いんげん、もやし ほうれんそう
24	月	ごはん、ぎゅうにゅう あすかなべふう かわりおひたし	590	699	ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、とうにゅう みそ、しろみそ、ひじき	ごはん はるさめ	にんじん、だいこん、しゅんぎく はくさい、しめじ、キャベツ ほうれんそう
25	火	パン、ぎゅうにゅう ウインナーときりぼしだいこん のスープ、イタリアンサラダ	625	722	ぎゅうにゅう、ウインナー ささみ	パン、じゃがいも ドレッシング	きりぼしだいこん、にんじん たまねぎ、グリーンピース キャベツ、こまつな
26	水	ごはん、ぎゅうにゅう ちゃんちゃんやきふう だいこんのうめサラダ	626	746	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、いとこまぼこ みそ、かつおぶし	ごはん こめあぶら	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ エリンギ、だいこん、きゅうり ねりうめ
27	木	パン、ぎゅうにゅう じゃがいものなんばんに ツナマヨサラダ	663	772	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ あつあげ、ツナ、みそ	パン、じゃがいも たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん キャベツ、こまつな
28	金	ジビエタコライス、ぎゅうにゅう きのこスープ	713	859	ぎゅうにゅう、だいた いのししミンチ、とうふ	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ しめじ、えのき、エリンギ、はくさい
31	月	ごはん、ぎゅうにゅう マグロのメンチカツ ポイルキャベツ、やさいスープ	637	760	ぎゅうにゅう、ベーコン マグロのメンチカツ とうふ	ごはん こめあぶら とんかつソース	キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ、こまつな

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

1月 給食だよ！



冬休みは楽しく過ごされましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには正しい手洗いはもちろんですが、食事と睡眠を十分にとることが大切です。

さらに年末年始は生活リズムだけでなく食生活も乱れやすくなります。食べすぎや運動不足による「正月太り」を予防しましょう。予防には、自分の中で簡単なルールを作ることをおススメします。

規則正しい生活も！ | かんたんなルールをかんがえてみよう！ |



よくかんで、たべる
はらはちぶんにする



三食たべる
決まった時間に食べる



おそくまでねずに
決まった時間に起きる



間食は決まった時間に
しながら食べる、やめる



タコライス

タコライスはメキシコ料理のタコスの具材をごはんの上のせて食べる沖縄料理です。給食では、ごはんの上に、ポイルキャベツとトマト味の具材をのせて食べてください。