

令和4年度 1月学校給食予定献立表

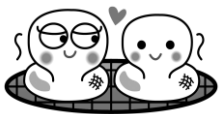
大野・内海・異幼稚園、大野・内海・異小学校、第三・異中学校

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	主にからの調子を整えるもの
10	火	パン、ぎゅうにゅう トックスープ チョレギふうサラダ	625	722	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ	パン、トック ごま、ごまあぶら	はくさい、だいこん、にんじん ほししいたけ、ほうれんそう キャベツ、きゅうり
11	水	ごはん、ぎゅうにゅう いわしつみれじる ほうれんそうのカレーナムル	611	727	ぎゅうにゅう、あつあげ いわしのつみれ、みそ	ごはん こめあぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ もやし、ほうれんそう
12	木	ホットドッグ ぎゅうにゅう じゃがいもベーコンのスープ	690	807	ぎゅうにゅう、ウインナー ベーコン	パン、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん エリンギ
13	金	ごはん、ぎゅうにゅう ほねくいりおでん かわりおひたし、うめぼし	640	764	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ちくわ ほねく、ひじき	ごはん	だいこん、にんじん、こんにゃく えのき、ほうれんそう、うめぼし
16	月	ごはん、ぎゅうにゅう てりやきチキン、そえやさい けのじる	676	811	ぎゅうにゅう てりやきチキン こうどうふ あぶらあげ、みそ	ごはん	キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん こんにゃく、ほししいたけ
17	火	パン、ぎゅうにゅう サーモンボールのとうにゅうに グリーンサラダ	606	698	ぎゅうにゅう、わかめ サーモンボール、ツナ とうにゅう、みそ	パン、じゃがいも オリーブオイル	かぶ、にんじん、グリーンピース たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ きゅうり
18	水	カツカレー、ぎゅうにゅう ふくじんづけサラダ	781	948	ぎゅうにゅう、ヒレカツ ぶたにく	ごはん、カレールウ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ふくじんづけ、もやし、キャベツ
19	木	パン、ぎゅうにゅう ピリからやきそば ナタデココいりポンチ	744	877	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、もやし、キャベツ、にら たまねぎ、みかん、パイナップル もも、ナタデココ
20	金	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう ちくぜんに、こんがあえ	612	728	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、しおこんぶ	ごはん さといも	ゆかり、にんじん、れんこん こんにゃく、ほししいたけ、いんげん キャベツ、こまつな
23	月	セルフごもくぶためし ぎゅうにゅう ミニぎょうざスープ	676	811	ぎゅうにゅう、ぶたにく ミニぎょうざ	ごはん こめあぶら	ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん はくさい、たまねぎ、ちんげんさい
24	火	パン、ぎゅうにゅう いのししにくいりコロッケ かいなんさんブロッコリーと キャベツのサラダ ABCマカロニスープ	694	812	ぎゅうにゅう いのししにくいりコロッケ ウインナー	パン、こめあぶら ドレッシング マカロニ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、コーン
25	水	ごはん、ぎゅうにゅう もつなべふうに きりぼしだいこんのきしゅうう めおかかあえ	662	793	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ いとこまぼこ かつおぶし	ごはん すりごま ねりごま	だいこん、キャベツ、にんじん、にら こんにゃく、きりぼしだいこん もやし、えのき、ねりうめ
26	木	パン、ぎゅうにゅう ジビエチリコンカン コールスローサラダ	793	941	ぎゅうにゅう いのししミンチ、だいず	パン、じゃがいも オリーブオイル たまごをつかって いないマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、コーン
27	金	ごはん、ぎゅうにゅう かいなんさんはくさいのチャプ スイ、ゆずドレッシングのサラダ	615	732	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちくわ、ツナ	ごはん、かたくりこ オリーブオイル	はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ ちんげんさい、こまつな、キャベツ
30	月	ごはん、ぎゅうにゅう まぐろのオーロラに ボイルキャベツ ぬのひきだいこんのみそしる	688	827	ぎゅうにゅう、まぐろ ぶたにく、あつあげ わかめ、みそ	ごはん、こめあぶら かたくりこ こむぎこ	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ
31	火	パン、ぎゅうにゅう ベーコンとかぶのスープ だいこんとツナのサラダ みかん	684	799	ぎゅうにゅう、ベーコン とうふ、ツナ	パン、たまごをつ かってないマヨ ネーズ	かぶ、キャベツ、たまねぎ、にんじん しめじ、だいこん、こまつな、みかん

※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月給食だより



今年はずさぎ年

謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



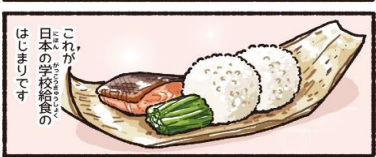
新年の無病息災を願う

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

正月行事



学校給食のはじまり



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。給食の歴史を知りましょう。