

給食だより

1月号

	月	火	水	木	金	
曜日						
献立	<p>こんげつ きゅうしょくひょう 今月の給食目標</p> <p>がっこう きゅうしょく れきし し 学校給食の歴史を知ろう！</p> <p>めいじ じたい はじ がつこう きゅうしょく じたい ととも にさまさま へんか をとげてきました。 給食を毎日食べられることに感謝して、おいしくいただきましょう！</p>					
赤						
黄						
緑						
	<small>中学年エネルギー kcal</small> 食塩 g 10 601 kcal 2.4 g	<small>中学年エネルギー kcal</small> 食塩 g 11 593 kcal 2.5 g	<small>中学年エネルギー kcal</small> 食塩 g 12 631 kcal 1.9 g	<small>中学年エネルギー kcal</small> 食塩 g 13 606 kcal 2.2 g		
献立	<p>せいじん ひ 成人の日</p> <p>きゅうしょく ことしもおたのしみに</p>	<p>りんごゼリー こうはくなます</p> <p>カレーライス (むぎごはん)</p>	<p>あおだいず ケチャップ サラダ ウィナー</p> <p>せわりコッペパン</p> <p>やさいとおおむぎの スープ</p>	<p>わふう さけの マカロニ しおやき サラダ</p> <p>ごはん にら とんじる</p>	<p>やいろなと とりの コーンの てりやき ソテー</p> <p>ごはん とうふの みそしる</p>	
赤						
黄						
緑						
	16 613 kcal 2.5 g	17 682 kcal 1.9 g	18 578 kcal 1.9 g	19 590 kcal 2.2 g	20 681 kcal 1.8 g	
献立	<p>やいろなと まつがせ コーンの ソテー やき</p> <p>ななくさふう ごはん そうに</p>	<p>フルーツ やさい きんとん かきあげ</p> <p>ゆでうどん</p> <p>とりごぼうじる</p>	<p>だいこん ほっけの きんぴら うまみ しょうゆやき</p> <p>ごはん はくさいの みそしる</p>	<p>やいろなの ぶたにくの のりすあえ ごまみそ いため</p> <p>ごはん わかめ スープ</p>	<p>ゆかりあえ はるまき</p> <p>ごはん さといもの みそしる</p>	
赤						
黄						
緑						
	23 620 kcal 1.9 g	24 665 kcal 2.3 g	25 593 kcal 2.0 g	26 638 kcal 2.1 g	27 617 kcal 1.9 g	
献立	<p>チャプチェ さつまいも オムレツ</p> <p>ごはん さけの かすじる</p>	<p>なめたけ いかフライ ひじき</p> <p>ごはん ごまとうにゅう スープ</p>	<p>フレンチ パンプキン サラダ ピーズ</p> <p>アップルチップパン</p> <p>しろいんげん まめの ポターージュ</p>	<p>じゃがいもの さばの おかかいため カレーやき</p> <p>ごはん せんべいじる</p>	<p>おかかあえ あつあげの ごまだれ</p> <p>ごはん スキーじる</p>	
赤						
黄						
緑						
	30 597 kcal 1.9 g	31 612 kcal 2.4 g	<small>中学年エネルギー kcal</small> 食塩 g	<small>中学年エネルギー kcal</small> 食塩 g		
献立	<p>いそ マヨネーズ あえ</p> <p>ちくぜんに</p> <p>ごはん やいろなの かきたまじる</p>	<p>ナムル もちいなり</p> <p>わふうじる</p> <p>こめこめん</p>	<p>おもに副菜 おもに主菜</p> <p>しゅしょく しるもの 主食 汁物・煮物</p>	<p>おもに体をつくる食べ物</p>	<p>いただきます！ ごちそうさま！</p> <p>感謝の気持ちをこめて しっかりあいさつ</p>	
赤						
黄						
緑						
	<small>中学年エネルギー kcal</small> 食塩 g 650kcal 2.0g未満					

※都合により献立は変更になる場合があります牛乳は、赤の食品です。