



1月 給食献立予定表



平成30年度 栄村立栄小学校

月	火	水	木	金
日にち (◎本校登校日)	◎8日 (ようか)	9日 (このか)	10日 (とおか)	◎11日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>赤 おもに体をつくるものになる食品</p> <p>1群 (肉・魚・卵・豆腐)</p> <p>2群 (乳製品・小魚・海藻)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>緑 おもに体の調子を整えるものになる食品</p> <p>3群 (緑黄色野菜)</p> <p>4群 (その他の野菜・果物)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>黄 おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>5群 (穀類・いも・さとう)</p> <p>6群 (あぶら脂)</p> </div> <p>エネルギー/タンパク質/脂質/食塩相当量 640kcal/24g/20g/2.5g</p>	<p>ごはん</p> <p>あかうおの西京焼き</p> <p>紅白なます</p> <p>ざっくくびら</p> <p>みかん</p> <p>575/23.1/12.0/3.0</p>	<p>チャーハン</p> <p>酢豚</p> <p>ワントンスープ</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>718/27.1/20.3/2.6</p>	<p>ごはん</p> <p>肉どんぶりの具</p> <p>白菜キムチ</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>2色ゼリー</p> <p>590/25.5/16.4/2.4</p>	<p>きびごはん</p> <p>豆腐のよせあげ</p> <p>和風サラダ</p> <p>白玉そうじ</p> <p>716/27.5/23.7/2.1</p>
↑3, 4年生の基準値です。	しょうがつお正月のメニューです。	ひさびさすぶた久々の酢豚とチャーハン。中華風こんだてです。	ぎゅうにぶたにく牛肉と豚肉をミックスしたセルフ肉どんぶりです。	かがみびら鏡開きこんだてです。
14日	◎15日	16日	17日	18日
<p>せいじん ひ 成人の日</p> 	<p>ごはん</p> <p>筑前煮</p> <p>ごまみそあえ</p> <p>臭だくさんみそ汁</p> <p>カルピスゼリー</p> <p>600/21.6/14.7/2.3</p>	<p>ココアあげパン</p> <p>鶏肉のレモンソース</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>きのこスープ</p> <p>652/26.9/29.7/2.5</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉とごぼうの甘酢がらめ</p> <p>かぶの梅肉あえ</p> <p>かす汁</p> <p>672/22.3/21.4/2.6</p>	<p>アルペンスキー教室</p> 
	ちくぜんに筑前煮は、がめ煮とも言い、ふくおかきょうどりより福岡の郷土料理です。	にんき人気のココアあげパンです。	いちねんもっとさむじき一年で最も寒い時期です。粕汁で温まりましょう。	
◎21日	◎22日	23日	24日	25日
<p>ごはん</p> <p>チキン南蛮(宮崎)</p> <p>人参しりしり(沖縄)</p> <p>ぱち汁(兵庫)</p> <p>ポンカン</p> <p>788/34.5/26.7/2.9</p>	<p>ごはん</p> <p>煮みそ(愛知)</p> <p>きりざい(新潟)</p> <p>せんべい汁(青森)</p> <p>りんご</p> <p>712/28.8/19.5/2.8</p>	<p>深川めし(東京)</p> <p>ゼリーフライ(埼玉)</p> <p>ワカメサラダ</p> <p>臭汁(群馬)</p> <p>654/24.8/17.3/3.8</p>	<p>あわごはん</p> <p>凍み豆腐の肉づめ煮</p> <p>糸寒天サラダ</p> <p>早そば</p> <p>610/22.3/15.3/2.1</p>	<p>セルフおにぎり</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>野沢菜和え</p> <p>豚汁</p> <p>のり</p> <p>562/29.7/13.7/2.6</p>
にち 21日~25日は給食週間です。	かくち きょうどりより 各地の郷土料理をいただきます。	かんとうちほしょうどりより 関東地方の郷土料理を集めました。	ながのけん さかえむらきょうどしよく 長野県と栄村の郷土食です。	きゅうしよくきねんびこんだて 給食記念日献立です。
◎28日	29日	◎30日	31日	
<p>きびごはん</p> <p>豚肉のしょうがやき</p> <p>野菜たっぷりポテトサラダ</p> <p>かきたま汁</p> <p>622/26.3/19.5/2.0</p>	<p>ごはん</p> <p>わかさぎのからあげ</p> <p>ひじき煮</p> <p>さつま汁</p> <p>いちご</p> <p>656/26.6/19.2/2.6</p>	<p>カルシウムトースト</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>655/31.3/25.4/3.4</p>	<p>あわごはん</p> <p>ちくわのかばやき</p> <p>三色おひたし</p> <p>けんちん汁</p> <p>ストロベリータルト</p> <p>670/19.8/17.6/1.7</p>	
かみかみメニューを入れた献立です。	しゅん 旬のわかさぎをいただきます。	カルシウムたっぷりのかみかみトーストです。	だんりよく 弾力があり、かみこたえのあるちくわを使います。	

※牛乳は毎日つきます。 ※都合により、給食の内容を変更することがあります。 ※栄養価は3, 4年を基準とした平均値です。