

## こんげつのもくひょう 今月の目標

### ☆きまりのよい食事☆

しょくじ ただ しせい まも た

### 正しい姿勢でマナーを守って食べよう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					きいろ	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちうしをととのえる	
3	月	むぎ 麦ごはん	牛乳	みずた ふう とりの水炊き風 ひじきサラダ	ごめ 麦 春雨 砂糖 ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう にく あつあ 牛乳 鶏肉 厚揚げ 昆布 ひじき	にんじん 白菜 ねぎ しいたけ ほうれん草 玉ねぎ きゅうり	618 20.8
4	火	むぎ 麦ごはん	牛乳	さかな や 魚のさざれ焼き かみかみ金平 ビーフン汁	ごめ 麦 マヨネーズ パン粉 ごま 砂糖 ビーフン	ぎゅうにゅう かなぎ み あお 牛乳 魚切り身 青のり わかめ ベーコン	ごぼう にんじん いんげん たけのこ 筍 玉ねぎ しいたけ ねぎ えのき茸	608 22.5
5	水	セルフ恵方巻き	牛乳	いも 芋みそけんちん 黒糖ビーンズ	ごめ さとう 米 砂糖 マヨネーズ さといち 里芋 さつまいも	ぎゅうにゅう にく あぶら 牛乳 豚肉 まぐろフレーク 油揚げ 豆腐 昆布 かつお節 味噌 大豆	たま 玉ねぎ きゅうり にんじん だいこん 大根 ごぼう ねぎ	686 26.1
6	木	セルフホット ドック	牛乳	ポテマカサラダ ほうれん草と豆腐のスープ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ステイックドック ハム ベーコン 豆腐	レタス 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 にんじん しいたけ	567 22.9
7	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	ほいこーろー 回鍋肉 かきたま汁	ごめ あき あぶら 米 麦 ごま油 でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう にく みそ 牛乳 豚肉 味噌 たまご 卵 かまぼこ	しょうが にんにく キャベツ たま 玉ねぎ もやし ピーマン たけのこ 筍 ねぎ	618 24.3
10	月	むぎ 麦ごはん	牛乳	にく キムチ肉じゃが 春雨の中華和え	ごめ あき あぶら 米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 はるさめ あぶら 春雨 ごま油	ぎゅうにゅう にく てん 牛乳 豚肉 天ぷら	にんじん 玉ねぎ しいたけ にら キムチ きゅうり もやし	659 22.2
11	火	建国記念の日						
12	水	むぎ 麦ごはん	牛乳	まーぼーどうふ こんにゃくサラダ	ごめ あき さとう 米 麦 砂糖 でんぶん こんにゃく ドレッシング	ぎゅうにゅう にく みそ 牛乳 豆腐 豚肉 味噌 まぐろフレーク	たま 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ とうもろこし だいこん 大根 もやし きゅうり ねぎ	634 22.8
13	木	ミルクパン	牛乳	にく ★肉うどん たまご すあ 卵のごま酢和え	パン うどん 麺 砂糖 ごま	ぎゅうにゅう にく きゅうく 牛乳 鶏肉 牛肉 油揚げ かつお節 昆布 たまご 卵	たま 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし	593 26.2
14	金	★ハヤシライス	牛乳	★スパゲティーサラダ	ごめ あき さとう 米 麦 マーガリン デミグラスソース スパゲティー マヨネーズ 砂糖	ぎゅうにゅう にく あぶら 牛乳 豚肉 ハム	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ にんにく しょうが とうもろこし きゅうり	698 20.7
17	月	むぎ 麦ごはん	牛乳	に いわしみぞれ煮 あ いんげんのごま和え く 具だくさん味噌汁	ごめ あき さとう 米 麦 ごま 砂糖 さといち 里芋	ぎゅうにゅう にく あつあ 牛乳 いわし 厚揚げ みそ にぼ 味噌 煮干し	いんげん もやし にんじん だいこん 大根 小松菜 ごぼう ねぎ	629 24.1
18	火	むぎ 麦ごはん	牛乳	はっぽうさい 八宝菜 ほうれん草サラダ ふりかけ	ごめ あき あぶら 米 麦 でんぶん あぶら 油 マヨネーズ	ぎゅうにゅう にく あぶら 牛乳 豚肉 かまぼこ いか たまご うずらの卵 ハム ふりかけ	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ 筍 きくらげ いんげん しょうが ほうれん草 きゅうり とうもろこし	624 25.3
19	水	むぎ 麦ごはん	牛乳	ぶたにく しょうがや ★豚肉の生姜焼き わかめスープ	ごめ あき あぶら 米 麦 油 ごま	ぎゅうにゅう にく あぶら 牛乳 豚肉 わかめ 竹輪 豆腐	しょうが にんにく キャベツ たま 玉ねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ	589 25.5
20	木	しょく 食パン	牛乳	ふゆやさい 冬野菜クリームシチュー はくさい 白菜りんごサラダ マーシャルビーンズ	パン マーシャルビーンズ ごめこ 米粉 マーガリン 砂糖 あぶら サラダ油	ぎゅうにゅう にく だいす 牛乳 鶏肉 大豆 ハム	たま 玉ねぎ だいこん 大根 にんじん ほうれん草 かぼちゃ 白菜 りんご きゅうり	620 24.7
21	金	じょく 食育の日「菊池・鹿本」 ざっこく 雑穀ごはん	牛乳	こもく きんひら 五目金平 ひめ お姫さんだご汁	ごめ あき こだいまい 米 菊池古代米 こんにゃく さとう 砂糖 ごま ごま油 さつまいも こむぎこ 小麦粉	ぎゅうにゅう とうん とりにく あぶら 牛乳 天ぷら 鶏肉 油揚げ かつお節 昆布	ごぼう れんこん にんじん だいこん 大根 白菜 ねぎ いんげん しいたけ	641 21.2
24	月	振りかえ きゅうじつ 振替休日						
25	火	むぎ 麦ごはん	牛乳	ぶたにく こんぶ 豚肉と昆布の炒め物 みぞしる かぼちゃの味噌汁 ミニみかんゼリー	ごめ あき さとう あぶら 米 麦 砂糖 油 ゼリー こんにゃく	ぎゅうにゅう にく あつあ 牛乳 豚肉 昆布 厚揚げ てんぷら わかめ 油揚げ みそ にぼ 味噌 煮干し	にんじん ごぼう いんげん かぼちゃ えのき茸 ねぎ	597 21.4
26	水	むぎ 麦ごはん	牛乳	だいこん 大根のそぼろ煮 まめ じゃこ豆サラダ	ごめ あき さとう 米 麦 砂糖 でんぶん さとう 砂糖 サラダ油	ぎゅうにゅう とうん あぶら 牛乳 鶏肉 天ぷら かつお節 昆布 ちりめん 大豆	だいこん たま 大根 玉ねぎ にんじん いんげん しょうが キャベツ きゅうり もやし	614 24.6
27	木	こめこ い 米粉入り 人参パン	牛乳	にくだんこ あおな 肉団子と青菜のスープ だいこん 大根とツナのサラダ	パン はるさめ 春雨 マヨネーズ	ぎゅうにゅう にく 牛乳 肉団子 まぐろフレーク	こまつな たま 小松菜 玉ねぎ にんじん きくらげ ねぎ とうもろこし だいこん 大根 きゅうり キャベツ	580 21.5
28	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	さかな 魚フライごまソース かつのりサラダ とり 鶏ごぼう汁	ごめ あき あぶら さとう 米 麦 油 ごま 砂糖 ゆ サラダ油	ぎゅうにゅう ちくわ 牛乳 魚フライ 竹輪 かつお節 青のり 鶏肉 あぶら キムチ	キャベツ きゅうり ごぼう たま 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ	654 26.2

※今月の給食回数は18回です。

※献立は、都合により変更することがあります。

※赤字のメニューは、1月9日の給食でラッキーにんじんをひいた児童生徒のリクエスト給食です。