



今月の目標 ☆きまりのよい食事☆ 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			えいりょうりょう	
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
1	もく	しょくパン		ポークビーンズ はくさいりんごサラダ マーシャルビーンズ	パン じゃがいも でんぷん さとう マーシャルビーンズ あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ハム	たまねぎ にんじん えだまめ トマトピューレ はくさい りんご きゅうり	655	26.3
2	きん	セルフえほうまき		いもみそけんちんじる せつぶんまめ	こめ さとう マヨネーズ さといも さつまいも	ぎゅうにゅう のり ぶたにく まぐろフレーク あぶらあげ どうふ こんぶ みそ せつぶんまめ	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	687	27.1
5	げつ	むぎごはん		とりのみずたきふう ひじきのちゅうかあえ むぎちゃゼリー	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ ひじき アガー きなこ	にんじん はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ だいこん きゅうり	633	21.1
6	か	セルフホット ドック		ポテマカサラダ ほうれんそうとどうふのスープ	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ウインナー ハム どうふ	キャベツ たまねぎ きゅうり ほうれんそう にんじん しいたけ	580	21.0
7	すい	むぎごはん		ホイコーロー スーミータン	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン たまご	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン たけのこ どうもろこし にんじん	655	24.5
8	もく	こくとうパン		にくうどん うすやきたまごのごまずあえ くだもの	パン うどんめん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ たまご かつおぶし	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ キャベツ きゅうり くだもの	596	21.2
9	きん	カツカレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース みかんかん パインかん おうとうかん バナナ	766	22.2
12	げつ	けんこく きねん ひ 建国記念の日							
13	か	セルフてりやき バーガー		ブロッコリーのアーモンド サラダ オニオンスープ チョコプリン	パン マヨネーズ さとう オリーブゆ マーガリン チョコプリン アーモンド	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	レタス ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	654	24.2
14	すい	むぎごはん		だいたずのひじきいため いしかりじる ちぐさやき	こめ むぎ いとこんにやく さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいたず ちりめん さけ みそ こんぶ にぼし ちぐさやき ひじき	にんじん いんげん だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	673	25.2
15	もく	ミルクパン		ミートボールパゲティ イタリアンドレッシングサラダ	パン スパゲティ さとう あぶら マーガリン ドレッシング	ぎゅうにゅう ミートボール こなチーズ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく パセリ レタス きゅうり どうもろこし キャベツ	636	23.1
16	きん	キムチごはん		かみかみサラダ わかめスープ	こめ むぎ ごま さとう オリーブゆ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか わかめ かまぼこ どうふ	キムチ しょうが ごぼう きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ	597	21.9
19	げつ	食育の日「宇城」 びりんめし		れんこんサラダ 白玉入りのっぺ汁	こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ さといも こんにやく しらたまもち	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ とりにく かつおぶし	しいたけ ごぼう にんじん れんこん きゅうり だいこん ねぎ	610	24.1
20	か	しょくパン		とりにくのトマトに ビーンズツナサラダ ほうれんそうムース	パン じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ まぐろフレーク ミックスビーンズ ムース	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ にんにく トマト きゅうり キャベツ	626	26.1
21	すい	むぎごはん		すきやきふう ちぐさあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうふ	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう どうもろこし もやし キャベツ	622	24.1
22	もく	小:ミルクパン 中:メロンパン		にくだんごとあおなのスープ ブロッコリーのガーリックソテー	パン はるさめ マーガリン オリーブゆ	ぎゅうにゅう にくだんご まぐろフレーク	こまつな たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ どうもろこし ブロッコリー にんにく	629	20.6
23	きん	てんのう たんじょうび 天皇誕生日							
26	げつ	むぎごはん		いわしおかかに らっきょうあえ ビーフンじる	こめ むぎ ビーフン	ぎゅうにゅう いわし ベーコン	キャベツ きゅうり らっきょう ゆかり たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ	646	21.7
27	か	こめこいり にんじんパン		はっぼうさい ほうれんそうサラダ ミルク	パン でんぷん あぶら マヨネーズ ミルメーク	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ずらたまご いか ハム	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ きくらげ いんげん しょうが ほうれんそう どうもろこし	576	25.2
28	すい	むぎごはん		ぶたにくとこんぶの いためもの みそだごじる	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ あつあげ てんぷら とりにく あぶらあげ にぼし	にんじん ごぼう いんげん はくさい だいこん しいたけ ねぎ	684	25.4
29	もく	コッペパン		かぶのシチュー じゃこまめサラダ フルーツポンチ	パン じゃがいも こめこ マーガリン さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ちりめん だいたず	たまねぎ にんじん おうとうかん しめじ グリンピース キャベツ かぶ きゅうり みかんかん パインかん	653	22.4

※今月の給食回数は19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。