



令和3年度

# 1月こん立て予定表

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしょく	牛にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱくしつ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
11	火	ミルクパン		肉うどん もやしのアーモンドあえ りんご	ミルクパン さとう うどん ごま アーモンド	牛にゅう 牛にく かまぼこ かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり りんご	634 26.2
12	水	チキンライス		かぼちゃのスープ れんこんサラダ	米 バター 油 ごま さとう かぼちゃ	とり肉 牛にゅう ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム きくらげ パセリ キャベツ れんこん きゅうり	530 17.5
13	木	麦ごはん		黒米だんごじる さばのゆずみそに ごまあえ	米 麦 さといも さとう こむぎこ ごま	牛にゅう あげ いりこ さばゆずみそに	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが もやし きゅうり キャベツ	727 27.9
14	金	セルフドッグ (いか天・キャベツ)		コーンクリームスープ フルーツヨーグルト	コッパン さとう 米こ バター くだものかんづめ	いかの天ぷら 牛にゅう ベーコン ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	678 23.8
17	月	ハヤシライス (ざっこくごはん)		パブリカサラダ	米 麦 小麦こ バター さとう 油	牛にく 牛にゅう ハム	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり ピーマン	687 22.6
18	火	ちりめん しょうがごはん		いわしのつみれじる ひともじのすみそあえ	米 油 さとう ごま でんぶん	あげ ちりめん 牛にゅう つみれ	しょうが にんじん ごぼう キャベツ しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり たけのこ えだまめ	531 24.0
19	水	丸パン		トマトスパゲティ いんげんサラダ	丸パン スパゲティ バター さとう カシューナッツ	牛にゅう ベーコン チーズちくわ	トマト たまねぎ にんじん ピーマン しめじ いんげん キャベツ コーン	681 24.0
20	木	食パン		ぶた肉とやさいのにこみ かみんこサラダ	食パン マカロニ じゃがいも ごま	牛にゅう ぶた肉 ちくわ ベーコン さきいか	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう きくらげ	612 26.6
21	金	麦ごはん		じゃがいものうまに じゃこあえ	米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう	牛乳 あげ とり肉 ちくわ ちりめん	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり はくさい チンゲンサイ	595 21.4
24	月	チーズパン		ひよこまめのスープ なすのムサカ ヨーグルトサラダ	チーズパン じゃがいも 油 米こ バター	牛にゅう ベーコン ひよこ豆 ぶた肉 牛にく チーズヨーグルト いんげん豆 大豆	たまねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり りんご	691 27.9
25	火	麦ごはん		のだっこ和風スープカレー さけチーズフライ オリンピックサラダ	米 麦 でんぶん ごま バター 油 さといも さとう	牛にゅう とりだんご うずらのたまご かつおぶし さけチーズフライ	ねぎ にんじん しめじ はくさい だいこん チンゲンサイ ピーマン コーン きくらげ	681 31.1
26	水	テーブルロール		ラタトゥイユ にんじんラペ マドレーヌ	テーブルロール 油 はちみつ ホットケーキミックス バター さとう	牛にゅう ぶた肉 たまご	たまねぎ スッキーニ ピーマン なす にんじん きゅうり レーズン	819 26.3
27	木	麦ごはん		はくさいとたまごのスープ すぶた はるさめサラダ	米 麦 でんぶん じゃがいも 油 さとう はるさめ ごま	牛にゅう ベーコン 豆ふ たまご とり肉 ツナ	はくさい にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ キャベツ きゅうり	634 22.1
28	金	セルフおにぎり		さといものみそしる たいのしおやき かりかりあえ	米 麦 さといも ごま 油	牛にゅう 豆ふ あげ いりこ たいのり わかめ	にんじん もやし しめじ ねぎ きゅうり つぼづけ	568 33.6
31	月	麦ごはん		よせなべ うめマヨサラダ ざぜん豆	米 麦 マロニー ピーナツ さとう	牛にゅう とり肉 ホキ 豆ふ えびだんご ハム 大豆 こんぶ	はくさい にんじん ねぎ うめ えのき きゅうり キャベツ	648 29.4

あけまして   
おめでとうございます

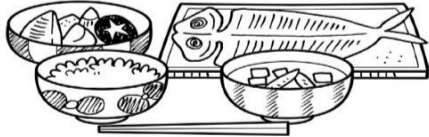


今年もよろしくお願いいたします❀

『1月は行く、2月は逃げる、3月は去る』というように、時間があっという間に過ぎ去ってしまうのが3学期です。4月からの自分を振り返り、次の学年にステップアップするための心の準備を始めましょう♪  
給食室もみんなで力を合わせておいしい給食をとどけられるよう、タイガー んばります❀



のことねざ  
膳部そろうて箸を取れ



食事はすべての料理がそろってからはしを取れということから、物事は準備万端ととのってからはじめよという意味。「膳部」とは膳にのせる料理で「全部」にかけ合わせたもの。

\*献立は、都合により変更になることがあります。