



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	牛乳	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	牛乳	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 バセリ キャベツ れんこん きゅうり	530 17.5
13	木	麦ごはん	牛乳	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 さばゆすみそに	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)	牛乳	コーンクリームスープ フルーツヨーグルト	コッペパン さとう 米こ バター くだもののかんづめ	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 バセリ	678 23.8
17	月	ハヤシライス (ざっこくごはん)	牛乳	パプリカサラダ	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	牛乳	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	牛乳	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 カシューなツ	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	牛乳	ふた肉とやさいのにこみ かみんこサラダ	食パン マカロニ ジャがいも ごま	牛にゅう ふた肉 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	牛乳	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 チングンサイ	595 21.4
24	月	チーズパン	全国 学校 給 食 週 間	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 チングンサイ 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 ズッキーニ 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 豆腐 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 豆腐 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	牛乳	よせなべ うめマヨサラダ ざん豆	米 麦 マロニー ピーナツ さとう	牛にゅう とり肉 ホキ 豆腐 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

*献立は、都合により変更になることがあります。



今年もよろしくお願ひいたします

『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 がんばります♥



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、物事は準備万端とどのつ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。