

1月 こんだてひょう

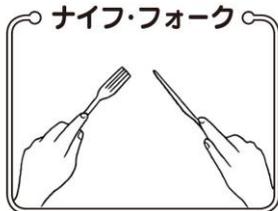
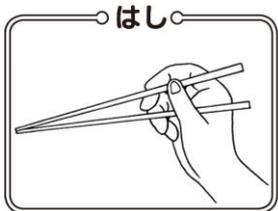
平成28年度 横島小学校給食室

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	一口メモ
					ねつやちからになる(き)	ちやくやほねになる(あか)	からだのちようしをとのえる(みどり)		
10	火	あらき先生 リクエスト こんだて			こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ぶり とうふ みそ さきいか チキンハム ぶたにく	にんじん ごぼう ねぎ だいこん しょうが きゅうり きくらげ	642 24.4	ぶりは、ふゆのさむい きせつがしゅんで、あ ぶらがのっておいしい さかなです。
11	水	ミルクパン		はくさいのクリームシチュ れんこんサラダ オレンジゼリー	パン バター ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう なまクリーム ミートボール	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー マッシュルーム コーン えだめめ れんこん きゅうり	606 25.0	はくさいにはビタミンCが おおくふくまれていて、 かせをよぼうするはたら きがあります。
12	木	ちゅうかおこわ		しめじのすましじる いかリングフライ じゃことやさいのあえもの	こめ もちこめ あぶら こむぎ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちくわ ちりめん いか	にんじん しいたけ いんげん ねぎ えのき しめじ もやし ほうれんそう キャベツ たけのこ	692 23.0	しめじには、たくさんのしゅるい がありますが、いっばんできには 「ぶなしめじ」「ひらたけ」がお おくとまわっています。
13	金	むぎごはん		おでん さばしおやき キャベツのそくせきつけ	こめ むぎ さといも じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ さば とりにく あつあげ こんぶ	だいこん にんじん キャベツ きゅうり しょうが	643 33.1	にんじんは、りよくおろしよやくさいの だいりょうで、ぎゅうしよくではほとんど 含まれていません。あかいろ は、カロテンといふえいりょうを おおくふくんでいます。
16	月	ざっこごはん		のっぺいじる とりのこみやき ごまあえ	こめ むぎ さとう ごま さといも じゃがいも ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく	にんじん だいこん ごぼう しいたけ しょうが もやし チンゲンサイ にんにく ねぎ	579 29.7	だいこんは、いちねんじゅう つくられています。いまの きせつのものがあまみあり あり、とくににおいしくな ります。
17	火	むぎごはん		ちくぜんに ちくさやき ばいにくあえ	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ	たけのこ いんげん にんじん ごぼう しいたけ キャベツ カリフラワー うめぼし	531 18.4	ブロッコリーがとつぜんへん いして、ひんしゅがいに よってできたのがカリフラ ワーといわれています。
18	水	こめこパン		タイピーエン シューマイ まめのサラダ	パン あぶら さとう はるさめ はるさめ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいす うすらたまご	いんげん キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり はくさい	563 25.9	タイピーエンはくもとをだ いひょうするきょうりょう りです。めいじだいにちゅう うごからつたわつたそ うです。
19	木	むぎごはん		わかめスープ いわしのトマトに もやしとほうれんそうのナムル	こめ むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご ちくわ わかめ	えのき チンゲンサイ にんじん たけのこ ほうれんそう もやし しょうが	552 25.0	とうふはだいすからできて います。えいりょうが まつたとうふを ましょ。
20	金	むぎごはん		ぐだくさんみそしる しのだに だいこんとこんぶのあますあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ こんぶ	はくさい こまつな かぶ にんじん だいこん	525 20.3	むぎごはんのむぎには、お こめの10ばいのしよくもつ せんがふくまれています。お なかをすつきりさ なす。
23	月	むぎごはん		チキンカレー ひじきサラダ にぼし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら ビーナツ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ いらこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ	650 22.8	ひじきはカルシウムと、つ ぶんのりょうが おおくふくま れています。
24	火	たかなごはん		だんごじる れんこんのきんぴら みかん	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こむぎ	れんこん はくさい ごぼう にんじん チンゲンサイ いんげん ねぎ	651 25.7	きょうから、ぎゅうしよく しゅうかんで、すき きらい せす、かん しやして たべま しょう。
25	水	いちむら先生 リクエスト こんだて		デザートは、 給食委員 長のリク エスト です。	パン あぶら マカロニ しらたまご じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく	トマト にんにく たまねぎ パイン かぼちゃ レモン いんげん しょうが しいたけ しめじ おとう みかん	647 28.3	きょうのデザートはえ とじだいに、にし ヨーロッパ からつた デザート です。
26	木	おにぎり		ふゆやさいのみそしる さけのしおやき つぼづけのごまあえ	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ あぶらあげ みすな	はくさい かぶ こまつな にんじん きゅうり チンゲンサイ みすな	567 26.9	ぎゅうしよくが おおくふく ま れた と う じ の こ ん だ て を さ い げ ん し ま し た 。 き ゅう し よ く し つ で 、 お に ぎ り を に ぎ り ま す 。
27	金	びりんめし		ふしそめんじる れんこんはさみやき こまつなともやしのあえもの	こめ むぎ あぶら さとう ふしそめん ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく	ごぼう しいたけ こまつな えのき ねぎ チンゲンサイ もやし	612 21.3	ふるさとくまさんデー ★うきほうのあじ
30	月	むぎごはん		だいすのごもくに ししゃもガーリックやき きりぼしだいこんのサラダ	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま オリーブオイル	ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ とりにく	れんこん ごぼう さやいんげん しいたけ にんにく チンゲンサイ コーン にんじん キャベツ	589 26.0	ししゃもはアイスで「やなぎのは」と いう味の「シュシュム」が こんで、まるごと たべられるさ かなです。
31	火	むぎごはん		かきたまじる しゃきしゃきまつかせやき キャベツのレモンあえ	こめ むぎ さとう ごま ぼんこ	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ ねぎ れんこん キャベツ レモン	596 23.4	キャベツはほんで2ばんに おおくふくま れ て い ま す 。 (1はだ い じ ん の ち ょう し と と の え て く れ る ビ タ ミ ン が お く ま れ て い ま す 。

*都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

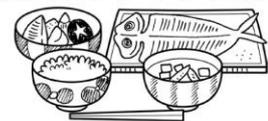


ただ、正しい食マナー
身につけていますか？



まずは、正しい持ち方ができているかチェック！ それから上手に使えるように練習してみよう。

食のこねざ
膳部そろって箸を取れ



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
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。