



# 1月 よていこんだて表

福岡小学校



日	こ  ん  だ  て  名	からだ  体をつくる	からだ  ちょうし  体の調子をととのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g				
<b>3学期最初の給食は、6年生のリクエスト献立です。しっかり食べて今年も元気に過ごしましょう！</b>												
10 水	ごはん 牛乳 とりのからあげ はるさめサラダ とんじる はちみつレモンゼリー	牛乳 とりにく たまご ハム ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり もやし ごぼう だいこん ながねぎ しょうが にんにく	ごはん はるさめ かたくりこ あぶら さとう さといも	730	27.0	19.3	2.1				
11 木	ごもくごはん 牛乳 あつやきたまご にらツナあえ しらたまそうに	牛乳 たまご とりにく ツナ なたと あぶらあげ	にんじん しいたけ もやし にら だいこん ほうれんそう	ごはん さといも さとう あぶら しらたまもち	662	25.5	22.8	2.3				
12 金	セルフホットドック 牛乳 (パン・ウインナー・ケチャップ) ブロッコリーサラダ コーンチャウダー	牛乳 ウインナー ツナ ベーコン スキムミルク しろはなまめ	ブロッコリー にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも あぶら	662	25.5	25.8	3.1				
15 月	ごはん さばのたつたあげ れんこんサラダ きのこのみそしる ショア	さば ぶたにく とうふ みそ ショア	れんこん にんじん だいこん ほうれんそう えのき なめこ ながねぎ とうもろこし	ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ 卵不使用マヨネーズ	641	23.4	20.4	2.1				
16 火	ミートソーススパゲティ 牛乳 ぶたしゃぶサラダ てづくりアップルパイ	牛乳 ぶたにく とりにく だいす チーズ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし セロリ マッシュルーム トマト ブロッコリー しょうが にんにく りんご	ソフトめん さとう あぶら ごま バター パイきじ	723	29.4	24.8	2.2				
17 水	ごはん 牛乳 いかのカレーあげ ごまあえ にくじゃが	牛乳 ぶたにく いか	こまつな もやし にんじん たまねぎ しいたけ いんげん しょうが	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま こむぎこ かたくりこ	630	25.0	14.9	2.0				
18 木	ごはん かつおぶりかけ 牛乳 チキンのホイルつつみやき はるさめスープ チョコクレープ	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ キャベツ えのき ピーマン チンゲンサイ もやし しいたけ しょうが	ごはん はるさめ さとう あぶら クレープ	686	26.7	22.3	2.2				
19 金	ごはん 牛乳 やさしいコロック コーンサラダ みそちゃんこ	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ	にんじん キャベツ しいたけ にら とうもろこし ながねぎ ブロッコリー もやし しょうが	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ	670	20.5	22.3	2.0				
22 月	ごはん 牛乳 さかなのみそマヨやき おかかあえ すきやきに	牛乳 ほき ぶたにく とうふ スキムミルク みそ かつおぶし	ブロッコリー にんじん えのき はくさい しいたけ ながねぎ	ごはん あぶら さとう 卵不使用マヨネーズ	640	30.2	19.9	2.1				
23 火	ごもくチャーハン 牛乳 はるまき ツナポテトサラダ わかめスープ	牛乳 ぶたにく たまご ツナ とうふ わかめ	にんじん たけのこ ながねぎ きゅうり たまねぎ だいこん えのき	ごはん じゃがいも あぶら さとう 卵不使用マヨネーズ	623	18.0	22.5	2.7				
24 水	<b>学校給食週間① 給食がはじまったころの献立です。ラップをつかって自分でおにぎりをにぎってみましょう。</b>											
	セルフおにぎり(ごはん・のり) 牛乳 やきざかな たくあんあえ すいとんじる	牛乳 さけ とりにく あぶらあげ かつおぶし のり	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ	ごはん こむぎこ さといも ごま	615	27.7	16.0	2.5				
25 木	<b>学校給食週間② 北海道産のほたてを無償で提供していただきました。ゴロゴロほたてたっぷりのカレーをおいしくいただきます！</b>											
	シーフードカレーライス 牛乳 シーザーサラダ りんご	牛乳 ほたて いか えび チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり りんご しょうが にんにく	ごはん じゃがいも クルトン あぶら	681	29.6	17.4	2.3				
26 金	<b>学校給食週間③ 給食が発祥といわれている「あげパン」、今日は東金市産の黒大豆きなこをつかって作りました。</b>											
	黒大豆きなこあげパン 牛乳 ほたてのバターいため ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 ほたて ベーコン ひよこまめ ヨーグルト 黒大豆きなこ チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ セロリ とうもろこし トマト にんにく	パン さとう あぶら バター じゃがいも マカロニ	635	25.8	21.8	2.0				
29 月	<b>学校給食週間④ 千葉県産や東金市産の野菜をたくさん取り入れた献立です。デザートのうちごも東金市で収穫されたものです。</b>											
	にんじんごはん 牛乳 とりのやわらかに さつまポテト やきねぎのみそしる いちご	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん やまといも ながねぎ しょうが いちご	ごはん さつまいも あぶら さとう	668	27.1	21.5	2.4				
30 火	<b>学校給食週間⑤ 日本にはおいしい郷土料理がたくさんあります。今日は山形県の内陸地域で食べられている牛肉をつかったしょうゆ味のいも煮です。</b>											
	ごはん たまごぶりかけ 牛乳 ささかまいそべあげ ひじきサラダ いもに	牛乳 かまぼこ ひじき ツナ きゅうりにく とうふ あぶらあげ のり	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ	ごはん こむぎこ ごま さといも あぶら さとう	648	25.6	19.3	2.1				
31 水	ごはん 牛乳 シュウマイ ごぼうサラダ はっほうさい	牛乳 ぶたにく ハム ちくわ うずらたまご えび いか	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい きぬさや しょうが	ごはん あぶら さとう マヨネーズ かたくりこ	633	27.4	20.4	2.1				
都合により献立を変更・中止する場合があります。 申し訳ありませんが、ご了承ください。					今月の平均				659	15.7%	28.3%	2.3
					学校給食摂取基準				650	摂取エネルギー全体の 13~20%		20~30%



1月24日~30日は全国学校給食週間です。  
この期間中は、さまざまなテーマの給食を予定しています。