



平成30年1月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆: よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
12	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンづけ (2こ) ブロッコリーとキャベツのソテー レタススープ	パン ジャがいも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	レタス たまねぎ かぶ にんじん コーン レモン さやいんげん ブロッコリー キャベツ	673
						28.7
15	月	パン ぎゅうにゅう ◆いかのカレーいため ほうれんそうのソテー ミネストローネ りんごジャム	パン ジャがいも マカロニ さとう あぶら パター ジャム	ぎゅうにゅう いか しろいんげんまめ ベーコン ポークハム	たまねぎ にんじん トマト チンゲンサイ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	615
						27.2
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき くろまめのごもくに くそうに	ごはん もち さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶり くろまめ ぶたにく	はくさい だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	704
						29.3
17	水	パン ぎゅうにゅう ウインナーのソテー マカロニサラダ はくさいのとうにゅうクリームに	パン ジャがいも こめこ あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ウインナー チキンハム	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ あおピーマン あかピーマン しめじ キャベツ コーン	663
						27.4
18	木	ふゆやさいかレー ぎゅうにゅう にたまご ゆでやさいサラダ (ドレッシング)	ごはん ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ	だいこん カリフラワー たまねぎ にんじん コーン さやいんげん にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	705
						24.1
19	金	パン ぎゅうにゅう たらのフライ ◆ごぼうとチキンのサラダ はくさいとベーコンのスープ	パン ジャがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たら とりにく ひじき	はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ ごぼう キャベツ コーン	632
						29.8
22	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ (2こ) こまつなのツナあえ ばちじる	ごはん そうめんパチ でんぷん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ	たまねぎ だいこん ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし しょうが にんにく	650
						29.2
23	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆わかさぎのいそべあげ はくさいのあますあえ みそにくじゃが	ごはん ジャがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ わかさぎ あおのり チキンハム	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん いとこんにゃく ゆず	689
						26.5
24	水	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ◆ごぼうのマヨネーズソテー コンソメスープ	パン ジャがいも さとう マヨネーズ こま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ ごぼう はくさい	654
						26.0
25	木	★オリンピックおうえんメニュー①★ ビビンバ ぎゅうにゅう トック みかん	ごはん トック (もち) さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ ぶたにく	たけのこ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう もやし はくさいキムチ みかん	657
						25.4
26	金	パン ぎゅうにゅう ホキのマヨネーズやき もやしのソテー ワンタンスープ チョコクリーム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ やきぶた	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ もやし あかびーまん あおピーマン キャベツ にら	676
						26.4
29	月	こくとうパン ぎゅうにゅう たいしみそやきそば コーンシューマイ (2こ) ほうれんそうとたまごのスープ	パン くらざとう でんぷん ちゅうかめん あぶら こま パンこ こむぎこ だいすこ さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ぎょにく とりにく みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが キャベツ もやし ねぎ りんご しょうが にんにく コーン	618
						25.1
30	火	★オリンピックおうえんメニュー②★ ごはん ぎゅうにゅう さばのヤンニョムかけ ほうれんそうのチャプチェ わかめスープ	ごはん ごまあぶら でんぷん あぶら こま さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ さば ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ ねぶかねぎ ゆず にんにく しょうが ほうれんそう	687
						25.7
31	水	パン ぎゅうにゅう ウインナーとキャベツのトマトに こまつなとハムのごまあえ コーンポタージュ	パン ジャがいも あぶら こめこ オリーブオイル さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ポークハム	コーン にんじん パセリ キャベツ たまねぎ にんにく さやいんげん トマト こまつな もやし	616
						25.7

~2018年冬季オリンピック応援メニュー~

2018年2月9日から2月25日まで、韓国の平昌(ピョンチャン)で冬季オリンピックが開催されます。

そこで、オリンピック開催にちなんで、給食で韓国料理を実施する予定です
お楽しみに!



1/25(木)

ビビンバ … 韓国語で混ぜご飯という意味です。給食人気メニュー!
トック … トックはうるち米で作られたお餅で、韓国でお正月に食べられている雑煮です。長寿や豊かに暮らせるように願いを込めて食べられています。

1/30(火)

ヤンニョム … 韓国料理の味付けに使う薬味や調味料を混ぜて作る合わせ調味料。
チャプチェ … 春雨・肉・野菜を炒めた料理です。韓国でお祝いやおもてなしの定番料理です。
わかめスープ … 韓国で誕生日のお祝いに欠かせない料理です。子どもの健やかな成長を願い食べられています。