



平成28年1月 きゅうしょくだより (小学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります。

ひょうび	こんだてめい	き おもにエネルギーのもとになる	あ おもにからだをつくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
13 水	パン きゅうにゅう とりにくのレモンづけ (2こ) みずなのツナあえ ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ レモン みずな
14 木	わかめごはん きゅうにゅう ハタハタのなんばんづけ◆ (2こ) ほうれんそうのにびたし とうふじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ ハタハタ かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ ほうれんそう
15 金	ミニミニパン きゅうにゅう やきビーフン ごぼうサラダ◆ ウィンナーのケチャップソース (2ほん)	パン ビーフン ごまあぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ポークウィンナー ポークハム みそ	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ コーン にんにく しょうが ごぼう きゅうり
18 月	カレーライス きゅうにゅう たまねぎコロケ みかん チンゲンサイのじゃこあえ◆	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし ぎゅうにく	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが もやし チンゲンサイ みかん
19 火	ごはん きゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき くろまめのにまめ ゆばのすましじる	ごはん ふ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ゆば さけ みそ くろまめ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ コーン
20 水	こくとうパン きゅうにゅう オムレツのあますあんかけ さんしょくあえ はるさめスープ	パン くろざとう はるさめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう たまご ポークハム わかめ かつおぶし	もやし にんじん はくさい ほうれんそう ほししいたけ ねぎ たまねぎ ピーマン あかピーマン こまつな
21 木	ごはん きゅうにゅう にこみハンバーグ かぶのスープ ごぼうとツナのサラダ◆	ごはん パンこ さとう でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン かぶ パセリ セロリ マッシュルーム グリーンピース ごぼう キャベツ
22 金	パン きゅうにゅう とりにくのマーメイドに (2こ) キャベツとハムのごまあえ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ ごま	ぎゅうにゅう だいず ベーコン とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん トマト みかん なつみかん にんにく キャベツ こまつな オレンジ
25 月	パン きゅうにゅう ささみフライ きりぼしだいこんのソースいため かぼちゃのポタージュ	パン じゃがいも バター あぶら さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ねぎ きりぼしだいこん
26 火	ごはん きゅうにゅう さばのしょうがに キャベツのうめあえ むさしじる あじつけのり	ごはん そうめんパチ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ さば かつおぶし のり	にんじん だいこん はくさい ねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめほし りんご
27 水	ミニパン きゅうにゅう たいしみそやきそば はるまき チンゲンサイのスープ いちごジャム	パン ちゅうかめん さとう あぶら ごま でんぶん こめこ ジャム はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	はくさい にんじん しょうが にんにく ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ りんご いちご
28 木	ごはん きゅうにゅう キムタクいため かきたまじる さつまいもとじゃことだいずのあげに◆	ごはん でんぶん ごまあぶら さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく かたくちいわし だいず	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ たくあん はくさいキムチ
29 金	パン きゅうにゅう にくだんこのソースに (4こ) チンゲンサイのごまあえ ぶたもやしスープ	パン ごま でんぶん ごまあぶら ラーユ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ とりにく	もやし キャベツ にんじん ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ はくさい たまねぎ

1月24日から1月30日
は **全国学校給食週間**

西播磨地区の給食メニューが登場！！

全国学校給食週間に、西播磨各地区の給食メニューを実施します。
お楽しみに♪

- 1月25日(月)きりぼしだいこんのソースいため(赤穂郡上郡町)
- 26日(火)キャベツのうめあえ(宍粟市千種町)
- 27日(水)太子みそやきそば(揖保郡太子町)
- 28日(木)キムタクいため(赤穂市)
さつまいもとじゃことだいずのあげに(たつの市)
- 29日(金)ぶたもやしスープ(相生市)