

1月10日(月)

～ 1月16日(日)

提出日

12月10日(金)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー			
10 (月)	成人の日		A 弁当
11 (火)	●菜めし ▲鮭の西京みそ焼き ■切干大根のいため煮 ◆味噌汁 ▼白玉あずき ○牛乳 「鏡開きにちなみ白玉を取り入れました。」 【エネルギー 864kcal】 【蛋白質 33.1g】 【脂質 20.2g】 【食塩相当量 3.0g】 ●米 麦 なめしの素 ごま ▲ぎんざげ 西京みそ しょうゆ みりん 三温糖 ■切干大根 にんじん 油揚げ ちくわ しょうゆ 三温糖 酒 みりん かつおぶし ごま油 さやいんげん ◆豆腐 ながねぎ わかめ こまつな 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼白玉 小豆 三温糖 塩 ○牛乳		A 弁当
12 (水)	●ごはん ▲たくあんのごま炒め ■油淋鶏(ラー油) ◆小松菜とじゃこのソテー(もやし) ▼卵スープ ○ぼんかん △牛乳 【エネルギー 874kcal】 【蛋白質 34.3g】 【脂質 26.1g】 【食塩相当量 2.9g】 ●米 麦 ▲たくあん サラダ油 酒 ごま ■とり肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 卵 でんぶん 米粉 油 ながねぎ 砂糖 酢 みりん ラー油 ごま油 ◆こまつな もやし しょうゆ 酒 オイスターソース ちりめんじゃこ ▼にんじん えのきたけ 豆腐 卵 塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ でんぶん 豚鶏スープ ながねぎ チンゲンサイ ○ぼんかん △牛乳	鏡もちや年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいっても、丸もち1個は茶わん1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。	A 弁当
13 (木)	●きつね餅うどん ▲ししゃもの磯辺揚げ ■カレーきんぴら ◆きな粉と甘納豆の蒸しパン ▼牛乳 【エネルギー 892kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 24.3g】 【食塩相当量 3.4g】 ●うどん きつねもち しょうゆ 砂糖 みりん 酒 とり肉 なた にんにく こまつな 干しいたけ ながねぎ かつおぶし ▲ししゃも あおのり てんぷら粉 大豆油 ■ごぼう じゃがいも にんにく さつまあげ ピーマン カレー粉 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 サラダ油 ◆むしパンミックス ベーキングパウダー きな粉 砂糖 卵 牛乳 豆乳 甘納豆 ▼牛乳		A 弁当
14 (金)	●ごはん ▲キムチ肉じゃが ■梅肉あえ ◆味噌汁 ▼バナナ ○牛乳 【エネルギー 837kcal】 【蛋白質 27.7g】 【脂質 11.7g】 【食塩相当量 2.7g】 ●米 麦 ▲豚肉 じゃがいも たまねぎ にんにく こんにゃく 干しいたけ さやいんげん キムチ しょうゆ 三温糖 みりん 酒 かつおぶし ■キャベツ 切干大根 こまつな しょうゆ 砂糖 みりん 梅干し ◆えのきたけ こまつな ながねぎ じゃがいも 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼バナナ ○牛乳		A 弁当

1月17日(月)

～ 1月23日(日)

Aメニュー			
17 (月)	千教研		A 弁当
18 (火)	●アップルトースト ▲ポトフ ■青大豆とひじきのマリネ ◆あじのから揚げ ▼牛乳 【エネルギー 833kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 30.5g】 【食塩相当量 2.6g】 ●食パン マーガリン りんご缶 りんごジャム シナモン ▲とり肉 ベーコン うずら卵 じゃがいも キャベツ かぶ ほうれんそう にんにく トック 薄口しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 豚鶏スープ ■青大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 酢 ◆あじ でんぶ ん 油 ▼牛乳		A 弁当
19 (水)	●ひじきごはん ▲ポテトコロッケ ■ブロッコリーの辛子和え ◆味噌汁 ▼ネーブルオレンジ ○牛乳 【エネルギー 842kcal】 【蛋白質 28.7g】 【脂質 21.5g】 【食塩相当量 3.4g】 ●米 麦 こんぶ ひじき ごぼう にんにく 大豆 油揚げ 薄口しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし さやいんげん ▲じゃがいも 花豆 豚肉 たまねぎ サラダ油 塩 こしょう ナツメグ オールスパイス にんにく粉 てんぷら粉 パン粉 油 キャベツ 中濃ソース ■ブロッコリー みりん しょうゆ からし ◆だいこん こまつな わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳	丈夫な骨を作るために (1) 牛乳やチーズ、小魚など、食事からカルシウムをとること (2) 運動で骨に刺激を与えること (3) カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あること——が必要です。ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られていきます。	A 弁当
20 (木)	●あんかけチャーハン ▲揚げぎょうざ・プチトマト ■ハムともやしのスープ ◆プリン ▼牛乳 【エネルギー 898kcal】 【蛋白質 36.1g】 【脂質 27.2g】 【食塩相当量 3.2g】 ●米 麦 焼き豚 たまねぎ にんにく ながねぎ サラダ油 しょうゆ こしょう 豚鶏スープ 卵焼き 豚肉 えび はくさい チンゲンサイ たけのこ あさり しょうが 塩 酒 ごま油 でんぶん ▲ぎょうざ 油 ミニトマト ■ハム もやし こまつな にんにく ながねぎ わかめ しょうゆ 塩 豚鶏スープ ◆カスタードプリン ▼牛乳		A 弁当
21 (金)	●ごはん ▲おでん ■かんぴょうのごま酢あえ ◆豆かりんとアーモンド ▼牛乳 【エネルギー 832kcal】 【蛋白質 30.7g】 【脂質 20.2g】 【食塩相当量 3.2g】 ●米 麦 ▲じゃがいも だいこん にんにく 揚げポール ちくわ つみれ こんにゃく うずら卵 はんぺん こんぶ しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし からし ■かんぴょう こまつな もやし にんにく ごま しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ◆にぼし アーモンド 大豆 でんぶん なたね油 しょうゆ 砂糖 水あめ ごま ▼牛乳		A 弁当

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

※ 食物アレルギーの原因食品について、ご家庭で確認をお願いいたします。