

1月22日(月) ~ 1月28日(日)

予約票提出: 12月1日(金) 2時～目録の休み時間まで

22 (月)	●ごはん ▲さばの味噌煮 ■白菜のコーン和え ◆かきたま汁(うどん入り) ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 853kcal】 【蛋白質 30.5g】 【脂質 27.3g】 【食塩相当量 3.5g】 ●米 麦 ▲さば 赤みそ 白みそ 三温糖 しょうゆ みりん しょうが 梅干し ながねぎ でんぶん ■こまつな はくさい コーン 干しいたけ こんぶ しょうゆ みりん 三温糖 かつおぶし ◆卵 こまつな にんじん たまねぎ ひやむぎ わかめ しょうゆ 塩 でんぶん かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳		給食 弁当
23 (火)	●ミルクロール ▲ブラウンシチュー ■かむかむサラダ ◆りんご ▼牛乳 【エネルギー 810kcal】 【蛋白質 34.3g】 【脂質 31.3g】 【食塩相当量 3.5g】 ●ミルクロール ▲豚肉 塩 こしょう ローリエ 赤ワイン サラダ油 おろしにんにく たまねぎ セロリー かつおぶし マッシュルーム じゃがいも トマトピューレー ケチャップ ウスターソース しょうゆ コンソメ パター 小麦粉 スキムミルク チーズ 生クリーム グリンピース ■海藻 キャベツ こまつな 青大豆 にんじん 油揚げ 切干大根 きくらげ サラダ油 酢 しょうゆ 塩 砂糖 ◆りんご ▼牛乳		給食 弁当
24 (水)	『1/24~30の1週間は給食週間です。』 ●花ちらし寿司(給食記念日1/24) ▲鶏肉の照り焼き ■小松菜の江戸前海苔和え ◆かぶのみそ汁 ▼牛乳 【エネルギー 800kcal】 【蛋白質 31.9g】 【脂質 22.0g】 【食塩相当量 3.6g】 ●米 酢 砂糖 塩 かんぴょう たけのこ にんじん 干しいたけ 油揚げ 酒 しょうゆ みりん きぬさや れんこん ▲とり肉 しょうゆ 酒 三温糖 みりん でんぶん ■こまつな もやし にんじん きくらげ しょうゆ みりん 酒 のり ◆かぶ にんじん 豆腐 赤みそ 白みそ かつおぶし ふ こまつな ▼牛乳		給食 弁当
25 (木)	●千葉のカレーライス ▲パリパリ蓮根サラダ ■いちご ◆牛乳 【エネルギー 813kcal】 【蛋白質 25.2g】 【脂質 23.3g】 【食塩相当量 2.3g】 ●米 麦 牛肉 豚肉 赤ワイン ローリエ 小麦粉 カレー粉 バター サラダ油 たまねぎ かつおぶし しょうが にんにく にんじん じゃがいも ガラムマサラ ロイヤルマサラ こしょう セージ ナツメグ 塩 ウスターソース ケチャップ しょうゆ いんげん豆 グリンピース 生クリーム チーズ ▲れんこん 油 キャベツ こまつな にんじん いんげん豆 エリンギ しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 みりん 塩 ■いちご ◆牛乳		給食 弁当
26 (金)	●ごはん ▲マーボー豆腐 ■拌三絲(パンサンスウ) ◆ローストカシューナッツ ▼牛乳 【エネルギー 892kcal】 【蛋白質 37.9g】 【脂質 30.9g】 【食塩相当量 2.8g】 ●米 麦 ▲豆腐 豚肉 たまねぎ ながねぎ たけのこ にら 干しいたけ おろしにんにく おろししょうが 豆みそ 赤みそ しょうゆ 酒 豚鶏スープ 豆板醤 三温糖 でんぶん ごま油 ■春雨 もやし こまつな にんじん きくらげ サラダ油 ごま油 酢 砂糖 しょうゆ 塩 からし 煎りごま 卵焼き ◆カシューナッツ ▼牛乳		給食 弁当
27 (土)	 土曜参観日 (給食の実施はありません)		

1月29日(月) ~ 2月4日(日)

29 (月)	 振替休業		
30 (火)	●コッペパン ▲冬野菜のクリームシチュー ■春雨たまごサラダ ◆キャラメルポテト ▼牛乳 【エネルギー 817kcal】 【蛋白質 34.6g】 【脂質 33.1g】 【食塩相当量 2.6g】 ●コッペパン ▲たら 酒 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー カリフラワー サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 チーズ 生クリーム 塩 こしょう いんげん豆 ほうれんそう ■はるさめ こまつな にんじん もやし 卵焼き しょうゆ 三温糖 酢 中華スープの素 ごま油 こしょう 煎りごま ◆さつま芋 油 三温糖 バター ▼牛乳		給食 弁当
31 (水)	●わかめごはん ▲ししゃもフライ ■小松菜のからし和え ◆どさんこ汁(北海道の郷土料理) ▼ぼんかん ○牛乳 【エネルギー 874kcal】 【蛋白質 30.8g】 【脂質 25.7g】 【食塩相当量 3.5g】 ●米 麦 わかめ ▲ししゃも こしょう レモン果汁 小麦粉 牛乳 パン粉 油 中濃ソース ■こまつな もやし にんじん えのきたけ(ほぐし) くり しょうゆ みりん からし ◆豚肉 にんじん じゃがいも 豆腐 コーン ながねぎ サラダ油 かつおぶし 白みそ 赤みそ パター ▼ぼんかん ○牛乳		給食 弁当
1 (木)	●ごはん ▲タンドリーチキン ■ポテトソテー ◆ヌードルスープ(白菜) ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 805kcal】 【蛋白質 30.0g】 【脂質 24.6g】 【食塩相当量 2.0g】 ●米 麦 ▲とり肉 塩 こしょう ヨーグルト ケチャップ おろししょうが おろしにんにく カレー粉 レモン果汁 ■じゃがいも コーン マッシュルーム ほうれんそう 塩 こしょう パター サラダ油 ◆ツナフレーク はくさい たまねぎ にんじん スパゲッティ 塩 コンソメ こしょう しょうゆ おろししょうが パター ▼オレンジ ○牛乳		給食 弁当
2 (金)	●大豆ごはん(2/3節分) ▲いわしフライ(節分) ■わかさぎのフリッター ◆小松菜のピリ辛和え ▼たぬき汁 ○はちみつレモンゼリー △牛乳 【エネルギー 804kcal】 【蛋白質 25.9g】 【脂質 22.3g】 【食塩相当量 2.5g】 ●米 麦 こんぶ ごぼう にんじん 油揚げ 青大豆 大豆 薄口しょうゆ 塩 酒 みりん 砂糖 ▲いわし レモン果汁 酒 塩 カレー粉 こしょう 小麦粉 牛乳 パン粉 油 ■わかさぎフリッター 油 ◆こまつな もやし えのきたけ(ほぐし) にんじん 豆板醤 おろしにんにく 砂糖 しょうゆ 酒 ▼こんにやく にんじん 油揚げ さつまあげ ながねぎ おろししょうが しょうゆ 塩 酒 かつおぶし でんぶん ○レモンゼリー △牛乳		給食 弁当

★食材料の都合により内容が異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

★アレルギーのある人は、家族と相談してから予約して下さい。

※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%