



のこんだてひょう

※たしょうへんこうがあるかもしれません。

ほ

ひにち	しゅしょく	ぎゅうにゅう	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)
				ち	から	ち	たんぱく
8 (水)			【やすみあげけんきにとうこうしょうこんだて】 むぎいりごはん チキンカレー ギョウザにゅう ゆでやさい (てづくりドレッシング) パパロア	とりにく ギョウザにゅう	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが キャベツ もやし	あぶら むぎ じゃがいも	696 21.8 19 2.3
9 (木)			むぎいりごはん ギョウザにゅう チキンカツ おひたし みそしる	ギョウザにゅう チキンカツ あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	628 21.0 17.7 1.9
10 (金)			むぎいりごはん ギョウザにゅう いそべあえ ニシンのてりやき みそしる	ギョウザにゅう にしん のり みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも	634 27.1 17.2 2.5

せいじんのひ

ほ

14 (火)			むぎいりごはん ギョウザにゅう いかメンチ さっぱりあえ みそけんちんじる	ギョウザにゅう いかメンチ とうふ みそ	こまつな キャベツ もやし だいごん にんじん ごぼう	こめ むぎ あぶら こんにゃく	548 18.0 15.6 2
15 (水)			むぎいりごはん ギョウザにゅう やさいスープ ポークソテー (アップルソース) ゆでやさい	ギョウザにゅう ぶたにく	りんご たまねぎ アップルソース キャベツ にんじん もやし こまつな	こめ むぎ さとう あぶら	608 22.5 18.6 1.7
16 (木)			むぎいりごはん ギョウザにゅう ハンバーグ やさいのにんにくしょうゆあえ こまつなのスープ	ギョウザにゅう ハンバーグ とうふ	もやし キャベツ にんじん にんにく こまつな たまねぎ	こめ むぎ さとう	611 22.5 15.6 2.2
17 (金)			むぎいりごはん ギョウザにゅう いわしのうめに ゆかりあえ こおりとうふとやさいのいためもの	ギョウザにゅう いわし こおりとうふ ぶたにく	はくさい もやし にんじん うめ にんにく たまねぎ キャベツ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	592 25.6 14.2 1.9
20 (月)			【すききらいこんだてーかいそうー】 コッパン ギョウザにゅう ゆでやさい(イタリアンドレッシング) オムレツ チキンポトフ チョココリーム	ギョウザにゅう オムレツ とりにく	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えだまめ	パン じゃがいも チョコクリーム	732 27.6 30.9 2.4
21 (火)			むぎいりごはん ギョウザにゅう ピピンパどん とうふとふんわりたまごのスープ	ギョウザにゅう ぶたにく たまご とうふ	にんにく にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぷん	669 25.2 23.3 2.1
22 (水)			むぎいりごはん ギョウザにゅう やきとりふうあえもの みそしる	ギョウザにゅう とりにく ミートボール みそ	しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	592 26.7 13.1 2.2
23 (木)			むぎいりごはん ギョウザにゅう ぶたにくのしょうがゆき さっぱりあえ だいごんのみそしる	ギョウザにゅう ぶたにく のり あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいごん だいごん (は)	こめ むぎ あぶら	581 24.2 17.3 2
24 (金)			むぎいりごはん ギョウザにゅう もろのからあげ いなかじる こんにゃくきんぴら	ギョウザにゅう モロ とりにく とうふ さつまあげ みそ	しょうが にんじん こまつな ごぼう いんげん	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく	633 28.7 16.2 2.5
27 (月)			パン ギョウザにゅう グヤーシュ (ハンガリアンシチュー) ゆでやさい ミルクプリン	ギョウザにゅう ミートボール	たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう	594 23.9 19.4 2.1
28 (火)			【めあてこんだて】 むぎいりごはん ギョウザにゅう さばのぶなかぼし ごまあえ いもこなべふうじる	ギョウザにゅう さば とりにく	こまつな キャベツ にんじん だいごん ねぎ	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにゃく	616 28.1 16.7 1.9
29 (水)			むぎいりごはん ギョウザにゅう スタミナやき しおこんぶあえ とんじる	ギョウザにゅう ぶたにく こんぶ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが もやし はくさい だいごん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	650 27.9 21.6 3.3
30 (木)			【みやつこランチ】 むぎいりごはん ギョウザにゅう さといもコロッケ ごまあえ やさいのたまごとし ゆずゼリー	ギョウザにゅう たまご みそ	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ さといもコロッケ あぶら さとう ごま ゆずゼリー	615 19.5 17.5 1.8
31 (金)			むぎいりごはん セルフとりそぼろ ギョウザにゅう やさいスープ	とりにく ギョウザにゅう バーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな えだまめ	こめ むぎ さとう	614 23.4 18.0 2

★ 小学校中学年 1人1回 あ ★ 小学校中学年 1人1回あたりの学校給食摂取基: エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g、食塩2.0g

今月の平均 エネルギー624kcal、たんぱく質24.3g、脂質18.3g、食塩2.1g

学校給食週間って知ってる?



昭和20年、今から60年くらい前、日本は戦争が終ったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。



そのころの小学校6年生は、今の4年生くらいのがらだの大ききでした。



日本の子どもたちの様子を見てアメリカから脱脂粉乳などがたくさん運られてきて給食を始めることになりました。

【給食食材の放射性物質検査結果】

錦小で12月4日に給食用食材である「だいごん」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

ほ 1月のほくほくランチ

- 8日 冬休み明け元気に登校しよう 献立
- 20日 好き嫌い克服献立 (海藻を食べよう)
- 24日~30日 給食週間
- 28日 今月の目当てから (郷土食や行事食に興味を持とう)
- 30日 宮っ子ランチ

