

1月

献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更
する場合があります

日付	行事	こんだてめい	カロリー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		かや熱のもとになる	
8 (水)		むぎいりごはん ちキンカレー ゆでやさい (ちゅうかごまドレッシング)	618 18.5 16.8	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ	サラダあぶら じゃがいも	
9 (木)		あさやきコッペパン ポークポトフ アフリコットジャム	632 24.1 19.5	ぎゅうにゅう わかめ ウインナー	たまご ぶたにく	キャベツ にんじん セロリー トマト	コーン たまねぎ さやいんげん	コッペパン サラダあぶら マヨネーズ	ジャム じゃがいも
10 (金)	6-1 ランチ ルーム	むぎいりごはん わかめスープ	667 22.2 15.0	ぎゅうにゅう あかみそ とうにゅう	ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ しいたけ レモン	こめ サラダあぶら でんぶん ごま	むぎ さとう はるさめ
13 (月)		成人の日							
14 (火)	お話 給食	むぎいりごはん じゃがいものぞぼろに	682 26.7 17.7	ぎゅうにゅう こんぶ ハム	イワシ かつおぶし ぶたにく	キャベツ きゅうり グリーンピース	にんじん コーン	こめ サラダあぶら さとう	むぎ じゃがいも
15 (水)	宮っ子 ランチ	むぎいりごはん かんぴょうの たまごとじ	666 20.3 18.4	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	たまご みそ	もやし にんじん ねぎ さといも	にら かんぴょう ほうれんそう たまねぎ ゆず	こめ パンこ すりごま じゃがいも	むぎ サラダあぶら さとう
16 (木)	6-2 ランチ ルーム	セルフフルーツ クリームサンド	692 23.8 25.8	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	なまクリーム たまご	みかん もも キャベツ コーン	パイ パセリ こまつな にんじん	コッペパン	さとう
17 (金)	5-1 ランチ ルーム	むぎいりごはん いもこんなべふうじる	588 29.1 12.3	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	イカ とりにく	しょうが はくさい にんじん ねぎ	こまつな だいこん ごぼう	こめ さとう こんにゃく	むぎ さといも
20 (月)	給 間 週 間 献 立	ふかがわめし けんちんじる	731 30.3 29.2	ぎゅうにゅう アサリ たまご あぶらあげ	きざみあげ とりにく みそ ちりめんじゃこ	しょうが ごぼう だいこん	にんじん こまつな	こめ さとう パンこ こんにゃく	むぎ こむぎこ サラダあぶら さといも
21 (火)		しっぽくうどん おでんぶ	655 25.9 20.3	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ かつおぶし	たまご ちくわ アジ たら あぶらあげ	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ	にんじん れんこん さやいんげん	うどん こんにゃく マーガリン	サラダあぶら さとう こむぎこ
22 (水)		ひろしめし あすかじる	678 27.9 19.7	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	あぶらあげ とりにく みそ たまご たら とうにゅう かつおぶし	ひろし にんじん こまつな きゅうり	えだまめ かんぴょう キャベツ だいこん	こめ さとう こむぎこ	むぎ ごま
23 (木)		むぎいりごはん タイビーエン	736 25.8 26.8	ぎゅうにゅう みそ イカ うずらのたまご	とりにく ぶたにく エビ なると	しょうが にんじん はくさい ねぎ	キャベツ ほうれんそう たけのこ	こめ でんぶん さとう はるさめ	むぎ サラダあぶら ごまあぶら マヨネーズ
24 (金)		とうきびごはん いものこじる	706 25.9 25.6	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	バター かつおぶし みそ	コーン しょうが しいたけ こまつな	ニンニク だいこん ねぎ にんじん	こめ マーガリン でんぶん こんにゃく	むぎ さとう サラダあぶら さといも
27 (月)	5-2 ランチ ルーム	むぎいりごはん とんじる	633 31.5 17.0	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく かつおぶし	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん	パセリ キャベツ もみのり ごぼう	こめ さとう こんにゃく	むぎ さといも サラダあぶら
28 (火)		むぎいりごはん ちんげんさいと とうふのスープ	552 22.0 14.0	ぎゅうにゅう とうふ	なると うずらのたまご ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	はくさい にんじん ピーマン グリーンピース	こめ サラダあぶら でんぶん	むぎ さとう ごまあぶら
29 (水)		げんまいごはん みそじる	668 28.4 23.0	ぎゅうにゅう なまあげ みそ	サバ わかめ かつおぶし	だいこん こまつな にんじん	ねぎ キャベツ	こめ げんまい サラダあぶら さとう	むぎ こむぎこ しらたき すりごま
30 (木)		こめこパン ハンガリアシチュー	571 22.0 19.2	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	たまねぎ トマト キャベツ コーン	にんじん グリーンピース もやし	こめこパン サラダあぶら	じゃがいも さとう
31 (金)	トマト 給食	むぎいりごはん のっぺいじる	632 33.0 17.0	ぎゅうにゅう みそ とうふ	とりにく チーズ かつおぶし	レモン パセリ にんじん ごぼう	トマト ほうれんそう はくさい こまつな	こめ マヨネーズ さといも	むぎ こんにゃく サラダあぶら

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー650kcal、タンパク質26.0g、脂質18.1g
エネルギー655kcal、タンパク質25.9g、脂質20.3g



20日(月) 関東・東海
21日(火) 四国
22日(水) 関西・中国
23日(木) 九州
24日(金) 北海道・東北

1月24日～30日は全国学校給食週間です

陽光小では1月20日(月)～1月24日(金)の
1週間に、各地域の郷土料理を提供します。
楽しみにしててくださいね♪

