

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		力や熱のもとになる	
9 (火)		おぎいりごはん	かんぴょうのいために		ぶたにくのさんみやり	いそべあえ	レモンゼリー	749 26.3 24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ぶたにく あぶらあげ	ねぎ もやし かんぴょう グリーンピース	ほうれんそう もみのり にんじん しいたけ	こめ さとう レモンゼリー	おぎ サラダあぶら
10 (水)	お話給食	おぎいりごはん	キノコスープ		かぼちゃコロッケ	ナムル		674 20.0 21.0	ぎゅうにゅう とうふ		キャベツ にんじん えのきだけ しいたけ	もやし ちんげんさい たまねぎ	こめ かぼちゃコロッケ ごまあぶら	おぎ ごま サラダあぶら
11 (木)		ミルクパン	ハンガリアシチュー		ゆでやさい (こうみたまねぎドレッシング)	みかんクレープ		620 21.8 19.1	ぎゅうにゅう ミートボール		たまねぎ トマトピューレ キャベツ ホールコーン	にんじん グリーンピース もやし	ミルクパン サラダあぶら	じゃがいも みかんクレープ
12 (金)		おぎいりごはん	にくだんごスープ		やさいとわかめのとうふよせ	さっぱりあえ		587 22.8 15.3	ぎゅうにゅう とりにく		こまつな たまねぎ にんじん たけのこ	キャベツ しょうが はくさい	こめ とうふよせ はるさめ	おぎ でんぶん
15 (月)		セルフビビンバどん			わかめスープ	まっちゃプリン		699 27.4 23.2	ぎゅうにく わかめ	ぎゅうにゅう	ニンニク ほうれんそう ねぎ	にんじん だいずもやし もやし	こめ ごまあぶら はるさめ まっちゃプリン	おぎ さとう
16 (火)		おぎいりごはん	みそしる		やきとりふうあえもの			632 31.1 16.7	ぎゅうにゅう ミートボール とうふ みそ	とりにく あぶらあげ 花かつお	しょうが にんじん	ねぎ ほうれんそう	こめ サラダあぶら	おぎ さとう
17 (水)		おぎいりごはん	きりぼしだいこんと なまあげのごまに		さかなのさいきょうやき	からしあえ	いもけんぴ	601 27.8 14.3	ぎゅうにゅう みそ	たら なまあげ	もやし こまつな きりぼしだいこん にんじん	はくさい きぬさや	こめ ねりごま さとう	おぎ サラダあぶら いもけんぴ
18 (木)		おぎいりごはん	けんちんじる		とりにくのりきゅうあげ	だいずのキムチあえ		732 24.3 26.6	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく かつおぶし	だいずもやし にら ごぼう だいこん	もやし にんじん こまつな	こめ さとう おぎご こんにゃく	おぎ ごま サラダあぶら さといも
19 (金)	トマト給食	スパゲティ	チキントマトソース		ゆでやさい (コーンクリームドレッシング)	いちごゼリー		640 21.5 21.5	ぎゅうにゅう こなチーズ	ウインナー とりにく	にんにく たまねぎ グリーンピース	にんじん トマト キャベツ	スパゲティ いちごゼリー	サラダあぶら
22 (月)		ジャンバラヤ	ポテトスープ		オムレツ ゆでやさい (イタリアンドレッシング)			735 25.0 29.6	とりにく ぎゅうにゅう	ウインナー オムレツ	にんにく たまねぎ ダイズトマト もやし	セロリー ピーマン キャベツ にんじん	こめ サラダあぶら	おぎ じゃがいも
23 (火)		セルフちゅうかどん			とうふとこまつなのスープ	フルーツあんぱんプリン		569 25.3 14.3	ぶたにく なると うずらのたまご とうふ	おきえび いか ぎゅうにゅう 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 フルーツあんぱんプリン	おぎ さとう ごまあぶら
24 (水)	給 間 週 間 献 立	おぎいりごはん	じゃがいもみそしる		やきざかな	おひたし		551 27.1 10.8	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	さけ わかめ みそ	ほうれんそう たまねぎ		こめ じゃがいも	おぎ
25 (木)		こめこパン	ちゃんぽん		うましおねぎまんじゅう	かいそうサラダ		711 27.5 26.4	ぎゅうにゅう いか かいそうサラダ	ぶたにく ねぎまんじゅう	たまねぎ しいたけ しょうが もやし	にんじん にんにく ねぎ キャベツ	こめこぼん ちゃんかめん でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら
26 (金)		おぎいりごはん	かんぴょうの たまごとじ		さといもコロッケ	もやしとにらのごまあえ	ゆずゼリー	666 20.2 18.5	ぎゅうにゅう かつおぶし	たまご みそ	もやし にんじん ねぎ	にら かんぴょう ほうれんそう	こめ すりごま サラダあぶら さといもコロッケ	おぎ さとう ゆずゼリー
29 (月)		おぎいりごはん	だこじる		たらのかすづけやき	パンサンスウ	パニラだいふく	724 33.2 22.4	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	たら みそ かつおぶし	キャベツ もやし だいこん まいたけ	にんじん かぼちゃ ごぼう ねぎ	こめ はるさめ ごまあぶら パニラだいふく	おぎ さとう おぎご
30 (火)		おぎいりごはん	ごぼうカレー		ゆでやさい (あおじそドレッシング)			672 19.8 17.0	ぶたにく ぎゅうにゅう	こなチーズ	ニンニク たまねぎ グリーンピース もやし	ごぼう にんじん キャベツ こまつな	こめ サラダあぶら	おぎ さつまいも
31 (水)		おぎいりごはん	ひじきとだいずの にもの		とりにくのみそチーズやき	しおこんぶあえ	プリンタルト	687 35.2 21.2	ぎゅうにゅう みそ チーズ ひじき	とりにく こなチーズ こんぶ だいず	レモン はくさい	パセリ にんじん	こめ マヨネーズ こんにゃく ざらめ	おぎ ごまあぶら サラダあぶら プリンタルト

★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674kcal、タンパク質26.4g、脂質20.1g



… このマークの日は、陽南地域学校園共通献立です。



22日(月) アメリカ給食
23日(火) 中国給食
24日(水) 昔の給食
25日(木) 長崎給食
26日(金) 宮子ランチ

24～30日は全国学校給食週間です

陽光小では1月22日(月)～1月26日(金)の
1週間に、いろいろなテーマに沿った給食を
実施します。楽しみにしていてくださいね♪

