家庭数配布

1月予定献立表

春江小学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子をととのえる	栄養価
9	水	天ぷらうどん ・ 牛乳 おひたし さつまいもの甘辛煮 くだもの	牛乳・とりにく・なると 油揚げ・大豆 しらす・ひじき 桜えび・たまご	うどん・小麦粉 でんぷん・さつまいも さとう・油	にんじん・ねぎ 玉ねぎ・ごぼう こまつな・もやし えのき・みかん	５年４組の５班 が考えた献立
10	木	ごはん ・ 牛乳 カルちゃんふりかけ ﾎﾟﾃﾄｵﾑﾚﾂ・花野菜の炒め物 ひよこ豆のスープ	牛乳・豚ひきにく ちりめんじゃこ ひよこ豆・ベーコン たまご・桜えび・ハム	米・麦・ごま じゃがいも・油 バター	玉ねぎ・にんじん コーン・セロリ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ パセリ	エネルギー611kcal たんぱく質 27．0g 脂質 18．3g 食塩相当量 3．1g
11	金	えびピラフ ・ 牛乳 アーモンドサラダ わかめとたまごのスープ グレープゼリー	牛乳・えび・豚肉 とうふ・たまご わかめ	米・麦・バター 油・さとう・じゃがいも アーモンド・でんぷん	玉ねぎ・にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・もやし ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり	５年３組の５班 が考えた献立
15	火	スープスパゲティ ・ 牛乳 ごまドレサラダ うずら豆のあま煮 小松菜ケーキ	牛乳・ベーコン・えび いか・うずら豆 たまご・ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・油 さとう・小麦粉 じゃがいも・ごま バター	にんにく・にんじん 玉ねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｺｰﾝ・ﾊﾟｾﾘｷｬﾍﾞﾂ きゅうり・ﾄﾏﾄ・小松菜	エネルギー723kcal たんぱく質 27．0g 脂質 24．5g 食塩相当量 2．4g
16	水	ごはん ・ 牛乳 魚のみそだれ焼き れんこんの炒め物 のっぺい汁 ・ くだもの	牛乳・さわら・鶏肉 油揚げ・みそ	米・麦・油・さとう ごま・さといも でんぷん	れんこん・にんじん 大根・ねぎ・ ほうれんそう・ﾎﾟﾝｶﾝ	エネルギー622kcal たんぱく質 25．9g 脂質 17．5g 食塩相当量 2．3g
17	木	手作りレーズンパン・牛乳 マカロニとたこのトマト煮 海藻とツナのサラダ くだもの	牛乳・ハム・小麦粉 マーガリン・ひじき いか・うずら豆・たこ あかとさか・ツナ	小麦粉・さとう 油・マーガリン	ほしぶどう・あんず にんにく・にんじん 玉ねぎ・ﾊﾟｾﾘ・もやし ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり	５年３組の３班 が考えた献立
18	金	ごま塩ごはん ・ 牛乳 和風ハンバーグ 野菜のごま酢あえ みそ汁 ・ くだもの	牛乳・豚ひきにく とうふ・たまご みそ・油あげ・ひじき おから	米・麦・油・さとう ごま・でんぷん じゃがいも・パン粉	玉ねぎ・キャベツ にんじん・ねぎ ほうれんそう・大根 ｺｰﾝ・いちご	５年３組の１班 が考えた献立
21	月	ごはん ・ 牛乳 魚の南部焼き 春雨の炒め物 仙台麸汁	牛乳・鮭・豚肉 鶏肉	米・麦・ごま・油 さとう・春雨・仙台麸	椎茸・たけのこ にんじん・玉ねぎ ニラ・ごぼう・ねぎ	エネルギー618kcal たんぱく質 27．1g 脂質 17．0 食塩相当量 2．3g
22	火	ハムチーズトースト ・ 牛乳 豆腐の中華煮 リャンバンサンスウ くだもの	牛乳・豚肉・ハム チーズ・えび とうふ	パン・マーガリン でんぷん・春雨 油・さとう	椎茸・にんじん 玉ねぎ・たけのこ 小松菜・ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり・もやし・苺	エネルギー684kcal たんぱく質 35．0g 脂質 31．2g 食塩相当量 3．8g
23	水	ピラフのきのこソース ・ 牛乳 きゅうりとわかめのサラダ 野菜スープ くだもの	牛乳・鶏肉・ハム 生クリーム・チーズ ベーコン・わかめ えび	米・麦・油・さとう 小麦粉・マーガリン バター	にんじん・玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・もやし きゅうり・しめじ ﾋﾟｰﾏﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・ﾌﾞﾅﾋﾟｰ	５年３組の２班 が考えた献立
24	木	ごはん ・ 牛乳 酢豚 いかとわかめのあえもの くだもの	牛乳・豚肉・いか わかめ	米・麦・油・さとう じゃがいも・でんぷん	椎茸・しょうが ﾋﾟｰﾏﾝ・にんじん 玉ねぎ・たけのこ ｷｬﾍﾞﾂ・もやし・ｺｰﾝ	５年３組の６班 が考えた献立
25	金	ごはん ・ 牛乳 手作りふりかけ ｸｼﾞﾗ肉の立田揚げ・華風あえ なめこと湯葉のみそ汁	牛乳・ちりめんじゃこ 桜えび・おかか 青のり・ｸｼﾞﾗ肉・くらげ ハム・みそ・湯葉	米・麦・油・さとう 小麦粉・でんぷん ごま	しょうが・キャベツ もやし・にんじん きゅうり・なめこ ねぎ・ほうれんそう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613kcal たんぱく質 31．2g 脂質 10．9g 食塩相当量 2．8
28	月	ごぼうごはん ・ 牛乳 焼き魚 からしあえ すいとん	牛乳・とりひき肉 ほっけ・わかめ かまぼこ・たまご みそ・鶏肉	米・麦・油・さとう ごま・小麦粉	ごぼう・にんじん ｷｬﾍﾞﾂ・もやし 大根・ねぎ・小松菜	エネルギー607kcal たんぱく質 28．2g 脂質 16．1g 食塩相当量 3．8g
29	火	小松菜ごはん ・ 牛乳 ししゃものから揚げ きのこのピリ辛あえ 豆腐のスープ	牛乳・たまご・ハム ししゃも・豚肉 とうふ	米・麦・油・さとう 小麦粉・でんぷん	小松菜・きゅうり ほうれんそう・しょうが にんじん・もやし しめじ・えのき・ﾌﾞﾅﾋﾟｰ	エネルギー623kcal たんぱく質 31．4g 脂質 21．9g 食塩相当量 3．2g
30	水	焼きカレーパン ・ 牛乳 信号サラダ ポテトスープ くだもの	牛乳・たまご・ハム 豚ひき肉・チーズ ベーコン	小麦粉・バター さとう・油・じゃがいも パン粉	にんにく・しょうが にんじん・玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり ﾊﾟｾﾘ・ｺｰﾝ・いちご	エネルギー578kcal たんぱく質 24．0g 脂質 22．4g 食塩相当量 3．1g
31	木	コーンピラフ ・ 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き または ｼﾞﾝｷﾞｽｶﾝ焼き・ひよこ豆とツナのｻﾗﾀﾞ 小松菜とたまごのスープ	牛乳・鶏ひき肉 鶏肉・ツナ ひよこ豆・豚肉 たまご	米・麦・油・さとう バター	にんにく・しょうが ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・コーン ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・小松菜	ピリ辛焼き 628kcal ｼﾞﾝｷﾞｽｶﾝ焼き 646kcal

＊ 都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。

＊ ５年生が家庭科の時間に給食の献立をたてる勉強をしました。今月は、５年４組の５班と５年３組の１班・２班・３班・５班・６班の人 たちがたてた献立が入っています。