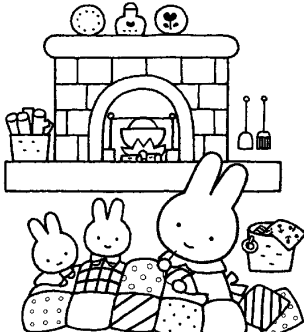


1月の献立表



家庭数配布

春江小学校

曜日	月	火	水	木	金
献立	1月24日～30日は「全国学校給食週間」 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。これは、全国で学校給食の意義や役割について考え、理解や関心を深める週間です。この機会に学校給食のすばらしさを見直しましょう。給食週間に、昔懐かしい「すいとん」や「くじら肉」が出ます。家庭での話題になるといいですね。給食は栄養バランスのよい内容です。残さないように食べましょう。	昔の給食  給食のはじまりとコッペパン・脱脂されるメニュー 粉乳・カレー汁 鯨の立田揚げが ついた給食		9日 615kcal	10日 670kcal
				・カレーピラフ ・牛乳 ・ビーンズサラダ ・たまごスープ ・くだもの 牛乳、鶏ひき肉、たまご、大豆、ひよこ豆 米、麦、さとう、油、でんぷん、バター 玉葱、人参、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご	・ゆかりごはん ・牛乳 ・魚のベーコン焼き ・じゃがいものきんぴら ・みそ汁 ・くだもの 牛乳、さけ、ベーコン、みそ、とうふ、油揚げ 米、麦、油、さとう、じゃがいも、ごま 人参、大根、さやいんげん、ほうれんそう
献立		14日 バースデイ給食	15日 654kcal	16日 630kcal	17日 580kcal
		・小松菜パップ・牛乳 ・ごまドレサラダ ・白菜スープ ・キャロットケーキ 牛乳、ベーコン、とうふ、たまご スパゲティ、小麦粉、バター、さとう、油、じゃがいも にんにく、白菜、人参、キャベツ、きゅうり、小松菜	・ごはん ・鉄火みそ ・牛乳 ・ぎせいどうふ ・野菜のごま酢あえ ・はんぺん汁 牛乳、たまご、とうふ、はんぺん、ぶたにく 米、麦、油、さとう、ごま、じゃがいも 人参、シイタケ、キャベツ、もやし、ねぎ、ほうれんそう	・ごはん ・牛乳 ・いかのカリント揚げ ・しらすのさっぱり煮 ・むらくも汁 牛乳、いか、とりにく、たまご、しらす 米、麦、油、さとう、じゃがいも、ピーナッツ、ごま キャベツ、人参、シイタケ、玉ねぎ、ねぎ、もやし	・シナモントースト・牛乳 ・変わりちゃんぽん ・うずら豆のミルク煮 ・くだもの 牛乳、ぶたにく、うずら豆、なると パン、油、さつまいも、スパゲティ、さとう シイタケ、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、早香
献立	20日 643kcal	21日 595kcal	22日 601kcal	23日 610kcal	24日 629kcal
	・ごはん ・牛乳 ・家常豆腐 ・土佐漬け ・あんかけ汁 ・くだもの 牛乳、厚揚げ、ぶたにく、とりにく、みそ 米、麦、油、さとう、じゃがいも、でんぷん シイタケ、人参、タマネギ、しょうが、ねぎ、カボチャ、キャベツ	・ごはん ・牛乳 ・魚のごまみそ焼き ・れんこんの炒め物 ・のっぺい汁 ・くだもの 牛乳、さくら、みそ、とりにく、油あげ 米、麦、油、さとう、さといも、ごま れんこん、人参、大根、ごぼう、いちご、ねぎ	・にーれもーすと ・牛乳 ・マカロニとたこのトマト煮 ・わかめ入りサラダ ・くだもの 牛乳、たこ、ハム、わかめ、ひよこ豆 パン、マカロニ、油、小麦粉、トマト、さとう、ハチマシ にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、りんご	・肉丼 ・牛乳 ・舟形きゅうり ・おかかあえ ・みそ汁 牛乳、ぶたにく、みそ、とうふ、しらす、わかめ 米、麦、油、さとう、じゃがいも シイタケ、人参、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、大根	・ごぼうごはん ・牛乳 ・焼きししゃも ・からしあえ ・すいとん 牛乳、ししゃも、みそ、とりにく、かまぼこ 米、麦、ごま、さとう、小麦粉、油 ごぼう、人参、大根、キャベツ、小松菜、ねぎ、もやし
献立	27日 633kcal	28日 621kcal	29日 595kcal	30日 セレクト	31日 621kcal
	・アーモンドトースト・牛乳 ・トマトシチュー ・ツナサラダ ・くだもの 牛乳、ツナ、ぶたにく、えび、いか、チーズ パン、油、さとう、アーモンド、小麦粉、マカロニ キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、きゅうり、タマネギ	・チャーハン ・牛乳 ・フライビーンズ ・中華あえ ・青菜のスープ 牛乳、とりにく、大豆、やきぶた、たまご、ハム 米、麦、油、さとう、でんぷん、はるさめ 人参、シイタケ、小松菜、キャベツ、きゅうり、切干大根	・深川めし ・牛乳 ・くじら肉のマリアソース ・きのこ小松菜のあえもの ・田舎汁 ・くだもの 牛乳、あさり、みそ、とうふ、くじら肉 米、麦、油、さとう、じゃがいも、でんぷん ねぎ、しょうが、しめじ、小松菜、ごぼう、みかん	・和風ピラフ ・牛乳 ・鶏肉のごまつけ焼き または ・タンドリーチキン ・ハリハリサラダ ・えのきのスープ 牛乳、とりにく、ヨーグルト、ハム、しらす、ぶたにく 米、麦、油、バター、さとう、はるさめ ピーマン、人参、玉ねぎ、えのき、キャベツ、きゅうり	・キャロットライ クリームソース ・牛乳 ・アーモンドサラダ ・野菜スープ ・くだもの 牛乳、とりにく、ベーコン、生クリーム、チーズ 米、麦、バター、油、じゃがいも、アーモンド、マカロニ 人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、早香、パプリカ

※材料は仕入れの都合により変更する場合があります。