



あけましておめでとうございます。



かぜにきをつけて

さんがつき げんき す
三学期も元気に過ごしましょう。



さかな た ほね
魚を食べるときは、骨に
きをつけてたべましょう。

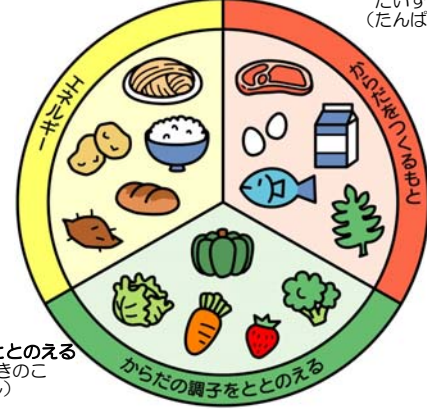


月				火				水				木				金																																																					
15	624	24.5	17.5	16	653	32.1	24.2	10	671	28.0	22.0	11	709	21.5	24.8	12	576	21.0	18.0																																																		
むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	たまごやき	1こ	ペーパーパン	ぎゅうにゅう	ちゃんこうどん	ぶたにくのたつたあげ	げんりょうごはん	ぎゅうにゅう	すましじょうに	ぶりのてりやき	カレーライス	ウインナー	ひよこまめのスープ	ツナとポテトの																																																						
ぶたミンチ 25	じゃがいも 60	たまねぎ 30	にんじん 10	グリーンピース 3	けずりぶし 0.8	しょうゆ さとう	しょうゆ さとう	とりにく 10	かまぼこ 10	しらたまもち 30	さといも 20	きんときにんじん 10	みずな 5	ほししいたけ 0.5	けずりぶし 2.5	だしこんぶ 0.6	しょうゆ	とりにく 10	ひよこまめ(ゆで) 5	キャベツ 20	たまねぎ 15	にんじん 5	セロリー 2	パセリ 0.5	パイオン 12	とりにく 10	ぶたにく 25	じゃがいも 40	たまねぎ 30	にんじん 15	りんごピューレ 5	ブルーベリー 1	しょうが 0.2	にんにく 0.1	とりがら 0.1	とんこつ 1.5	デミグラスソース 15	カレーウ 15	しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ	とりにく 10	ひよこまめ(ゆで) 5	キャベツ 20	たまねぎ 15	にんじん 5	セロリー 2	パセリ 0.5	パイオン 12	ツナ 10	マヨネーズやき 35	フレンチポテト 10	ホールコーン 10	たまねぎ 12	ノンエッグマヨネーズ 13	しお															
22	648	26.5	20.9	23	599	28.3	22.8	17	594	21.5	17.0	18	589	26.7	17.0	19	574	25.9	17.3																																																		
マーボーどんぶり	やきぎょうざ	2こ	ぎゅうにゅう	コッパパン	ぎゅうにゅう	かぶのクリーム	とりささみのレモンソース	げんりょうごはん	ぎゅうにゅう	とらふちげ	あげじゃが	ぶたじる	さばのしおやき	フィッシュサンド	ぶゆやさいのスープ																																																						
けんまいりごはん 15	とうふ 120	ぶたミンチ 20	たけのこ 10	あおねぎ 5	ほししいたけ 0.5	しょうが 0.3	にんにく 0.03	あかみそ 1.6	はっちょうみそ 1.6	とうぼんじゃん 0.15	しょうゆ さとう	でんぶ	とりがら	けんまいりごはん 15	ぎゅうにゅう 20	ペーパーパン 1	ちゃんこうどん 25	とりにく 25	うどん 75	はくさい 15	にんじん 5	あおねぎ 5	ほししいたけ 0.5	しょうが 0.4	けずりぶし 2.5	だしこんぶ 0.6	しょうゆ	でんぶ	とらふちげ 80	ぶたにく 15	しょうが 30	はくさい 10	はくさいキムチ 10	にんじん 5	にら 5	ぶなしめじ 5	しょうが 0.2	にんにく 0.05	あかみそ 8	コチュジャン 0.8	とりがら	ぶたじる 10	だいにん 20	あぶら 10	ごぼう 5	あおねぎ 5	こんにやく 10	あかみそ 10	しろみそ 3	けずりぶし 2.5	だしこんぶ 0.6	さばのしおやき 1	さば 1	フィッシュサンド 1	しょうゆ 1	さかなフライ 1	ウスターソース トンカツソース	でんぶ	ぶゆやさいのスープ 15	とりにく 15	じゃがいも 40	かぶ 30	はくさい 20	プロックリー 15	たまねぎ 10	にんじん 10	セロリー 2	にんにく 0.02	とりがら
29	627	28.2	17.0	30	606	24.3	23.2	31	613	24.7	17.0	25	576	21.8	13.3	26	729	31.0	28.8																																																		
むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いもに	さけの	オリーブパン	ぎゅうにゅう	キーマカレー	きゅうりのレモンあえ	ごはん	ぎゅうにゅう	さつまいものみそ	ぶたにくのしょうがやき	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	コッパパン	タイピーン																																																						
とりにく 20	さといも 40	にんじん 15	しろねぎ 5	ほししいたけ 0.5	こんにやく 20	けずりぶし 2.5	しょうゆ	とりにく 10	あぶらあげ 5	ほうとう 40	かぼちゃ 20	はくさい 15	だいにん 15	にんじん 10	たけのこ 5	ごぼう 5	ほししいたけ 0.5	こんにやく 10	あかみそ 2.5	だしこんぶ 0.6	しょうゆ	でんぶ	むぎいりごはん 15	のりつくだに 1	かわちのつば	とりにく 15	とうふ 15	さといも 20	だいにん 10	にんじん 10	たけのこ 5	ごぼう 5	ほししいたけ 0.5	こんにやく 10	あかみそ 2.5	だしこんぶ 0.6	しょうゆ	でんぶ	コッパパン 1	タイピーン 25	うすたらたまご 25	ぶたにく 10	いかに 10	かまぼこ 5	はるさめ 4	キャベツ 30	たまねぎ 15	にんじん 10	あおねぎ 5	ほししいたけ 0.5	しょうが 0.5	とりがら 0.5	しょうゆ	とりにく 50	しょうが 0.1	かぶ 30	でんぶ	あぶら											

献立表中の♥♦♣マークは、

三色栄養(食べものの3つのはたらき)をあらわします。

- ◆きいろ・・・からだをつくる
こくろい・いも・さとう・あぶら・しじつ(しじつ・たんすいかぶつ)
- ♥あか・・・からだをつくる
にゅう・たまご・さかな・にく・だいす・かいそう(たんぱくしつ・ミネラル)
- ♣みどり・・・からだのちようしをととのえる
やさい・くだもの・きのこ(ビタミン・ミネラル)



給食の献立は、3つのグループの食べものを
バランスよく組み合わせて、作られています。

食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・米飯工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。

※今月の富田林産は、キャベツ・大根・水菜・白菜・人参の一部を使用する予定です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	※ 25.0%~30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
1月平均栄養量	622	25.6	19.7 (28.5%)	296	2.9	385	0.41	0.51	28	4.1

※摂取エネルギー全体の25.0%~30.0%

- 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。
- 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。