

1月 給食もいっつけ表と栄養価

	月	火	水	木	金					
献立	6年生メニュー 1/20~1/24は6年生が家庭科の授業で作ったメニューが給食に登場します。 お楽しみに!		8	9	10					
			コーンサラダ ハヤシライス	いりとうふ / さばのみそに ごはん / さわにわん	たくあん / とりはくと あえ / こうやとうふのあげに ごはん / はくさいのみそしる					
			小学校(中学年) 662 kcal 23.7 g 2.5 g	中学校 847 kcal 30.8 g 3.0 g	小学校(中学年) 658 kcal 26.8 g 2.4 g	中学校 842 kcal 34.8 g 2.9 g	小学校(中学年) 684 kcal 27.6 g 2.3 g	中学校 876 kcal 35.9 g 2.8 g		
			エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分		
献立	13	14	15	16 5,6年生スキー授業	17 食育の日					
	成人の日 	ひじきのいわしのいりに / おろしに ごはん / むらくもじる	アゼロゼリー さつまいもサラダ ごもく / あんかけじる こめこめん	はるさめ / プルコギ ごはん / スープ ワンタン	オータムポエムのサラダ / しろみさかなのかんずりソース ごはん / こんさいのこじる					
	小学校(中学年) 652 kcal 24.9 g 2.4 g	中学校 834 kcal 32.4 g 2.9 g	小学校(中学年) 682 kcal 24.7 g 3.0 g	中学校 873 kcal 32.1 g 3.5 g	小学校(中学年) 670 kcal 23.9 g 2.3 g	中学校 858 kcal 31.1 g 2.8 g	小学校(中学年) 663 kcal 24.8 g 2.3 g	中学校 849 kcal 32.2 g 2.8 g		
	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分		
献立	20 6年生メニュー	21 6年生メニュー	22 6年生メニュー	23 6年生メニュー	24 6年生メニュー					
	フュー冬-リンチ / ゆきおろしをそえて ごはん / ごまみそしる	つるシャキ / カレー味のかりかり / ぶたやき サラダ / ちゅうか ごはん / コーンスープ	シャキシヤキ / シャキシヤキ / ゆきのコロック サラダ コップパン / ポトフ	NHKサラダ わかめの / しょうめん / マーボー丼 / スープ	うみ海からの / おくもの / 贈り物 / おとこぶりの / 男の鱈カツ / とうふのみそしる ごはん					
	小学校(中学年) 681 kcal 26.2 g 2.2 g	中学校 872 kcal 34.1 g 2.7 g	小学校(中学年) 650 kcal 24.0 g 2.2 g	中学校 832 kcal 31.2 g 2.7 g	小学校(中学年) 668 kcal 22.9 g 2.9 g	中学校 855 kcal 29.8 g 3.3 g	小学校(中学年) 686 kcal 24.6 g 2.3 g	中学校 878 kcal 32.0 g 2.8 g	小学校(中学年) 675 kcal 25.5 g 2.1 g	中学校 864 kcal 33.2 g 2.5 g
	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分
献立	27 日本食の日	28	29	30 3,4年生スキー授業	31					
	おみづけ / ますの / ふう / しおこうじやき ごはん / いもに	きんぴら / とりにくの / ごぼう / いそべあげ あさりの / すましじる ごはん	きりざい / あつやき / たまご / キムチ ごはん / とんじる	くきわかめの / あじの / いために / やくみソース ふゆやさいの / みそしる ごはん	グリーンサラダ シーフードドリア (ターメリックライス)					
	小学校(中学年) 638 kcal 24.3 g 2.3 g	中学校 817 kcal 31.6 g 2.8 g	小学校(中学年) 674 kcal 27.6 g 2.2 g	中学校 863 kcal 35.9 g 2.7 g	小学校(中学年) 668 kcal 28.6 g 2.3 g	中学校 855 kcal 37.2 g 2.8 g	小学校(中学年) 671 kcal 24.4 g 2.2 g	中学校 859 kcal 31.7 g 2.7 g	小学校(中学年) 689 kcal 24.5 g 2.3 g	中学校 882 kcal 31.9 g 2.8 g
	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分

* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。

* 学校の給食予定は変更となる場合がありますので、学校からのたよりでご確認ください。