



1月 献立表



月	火	水	木	金																																																																													
<div>今月の目標「自分の食生活を見直そう」</div> <table><tr><td></td><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td></tr><tr><td>基準</td><td>830</td><td>30.0</td><td>25.0</td></tr><tr><td>今月の平均</td><td>788</td><td>33.1</td><td>25.8</td></tr></table> <div><div><div><div>1月11日は鏡開き</div><p>鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。</p></div></div></div> <div>※献立は都合により変更する場合があります。 ※詳しい食材名が入っている献立表が必要な方は、栄養士までご連絡ください</div> <table><tr><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th></tr><tr><td colspan="4"><div><div>かぜよぼう</div><div>風邪予防</div><div><div>手洗い</div><div>うがい</div><div>食事</div><div>睡眠</div></div></div></td><td><div><div>3学期</div><div>始業式</div></div><div>ごまご飯 魚のみそ煮 ゆで豚の胡麻ドレッシング 七草汁 牛乳</div></td></tr><tr><td colspan="4"></td><td>746 35.7 22.8</td></tr><tr><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th></tr><tr><td><div><div>成人の日</div></div></td><td><div>ご飯 魚のタルタル焼き ツナと野菜の和え物 吉野汁 牛乳</div></td><td><div>焼き鳥丼 もやしとほうれん草のお浸し 大根と豆腐のみそ汁 牛乳</div></td><td><div>カラフル野菜ピラフ タンドリーチキン ABCトマトスープ カップdeヤクルト 牛乳</div></td><td><div>味噌ラーメン ポテサラ春巻き 果物 牛乳</div></td></tr><tr><td colspan="2">759 34.3 25.8</td><td>854 37.9 30.1</td><td>818 35.1 カップde</td><td>791 28.6 32.8</td></tr><tr><th>19</th><th>20</th><th>21</th><th>22</th><th>23</th></tr><tr><td><div>野沢菜ごまご飯 魚の西京焼き 豆入り大学芋 きのこ汁 牛乳</div><div>郷土料理 長野</div></td><td><div>ご飯 豆腐の中華煮 千切り野菜の中華風和え ごま団子 牛乳</div></td><td><div>カレー風味のきつね丼 野菜の柚香和え トロトロかき玉汁 牛乳</div></td><td><div>麦ご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き じゃこ入りお浸し すまし汁 牛乳</div></td><td><div>スイートポテトトースト&ガーリックトースト チリコンカン クルトン入りサラダ 果物 牛乳</div><div>1年生 校外学習</div></td></tr><tr><td>770 35.2 20.2</td><td>797 32.0 21.0</td><td>845 39.7 29.9</td><td>801 34.8 26.4</td><td>780 26.2 29.9</td></tr><tr><th>26</th><th>27</th><th>28</th><th>29</th><th>30</th></tr><tr><td><div>ソフト麺・ミートソース マズドレサラダ 豆腐ドーナツ 牛乳</div><div>昭和の給食</div></td><td><div>ご飯 鶏つくね きゃべつときゅうりの酢の物 だぶ汁 牛乳</div><div>郷土料理 佐賀</div></td><td><div>昭和風カレーライス グリーンサラダ 果物 牛乳</div><div>昭和の給食</div></td><td><div>わかめご飯 おでん 切り干し大根とキャベツの和え物 きなこプリン 牛乳</div></td><td><div>麦ご飯 魚の幽庵焼き 長ネギとたこのめた 飛鳥汁 ほうじ茶ミルク寒天 牛乳</div><div>郷土料理 奈良</div></td></tr><tr><td colspan="5"><div><div>1/24~1/30は</div><div>ぜんこくがっこうきょくしょくしゅうかん</div><div>「全国学校給食週間」です</div></div><div></div></td></tr><tr><td>779 33.0 25.0</td><td>742 33.8 24.0</td><td>753 25.9 24.7</td><td>761 28.0 22.4</td><td>818 38.8 25.2</td></tr></table>						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	基準	830	30.0	25.0	今月の平均	788	33.1	25.8	5	6	7	8	9	<div><div>かぜよぼう</div><div>風邪予防</div><div><div>手洗い</div><div>うがい</div><div>食事</div><div>睡眠</div></div></div>				<div><div>3学期</div><div>始業式</div></div> <div>ごまご飯 魚のみそ煮 ゆで豚の胡麻ドレッシング 七草汁 牛乳</div>					746 35.7 22.8	12	13	14	15	16	<div><div>成人の日</div></div>	<div>ご飯 魚のタルタル焼き ツナと野菜の和え物 吉野汁 牛乳</div>	<div>焼き鳥丼 もやしとほうれん草のお浸し 大根と豆腐のみそ汁 牛乳</div>	<div>カラフル野菜ピラフ タンドリーチキン ABCトマトスープ カップdeヤクルト 牛乳</div>	<div>味噌ラーメン ポテサラ春巻き 果物 牛乳</div>	759 34.3 25.8		854 37.9 30.1	818 35.1 カップde	791 28.6 32.8	19	20	21	22	23	<div>野沢菜ごまご飯 魚の西京焼き 豆入り大学芋 きのこ汁 牛乳</div> <div>郷土料理 長野</div>	<div>ご飯 豆腐の中華煮 千切り野菜の中華風和え ごま団子 牛乳</div>	<div>カレー風味のきつね丼 野菜の柚香和え トロトロかき玉汁 牛乳</div>	<div>麦ご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き じゃこ入りお浸し すまし汁 牛乳</div>	<div>スイートポテトトースト&ガーリックトースト チリコンカン クルトン入りサラダ 果物 牛乳</div> <div>1年生 校外学習</div>	770 35.2 20.2	797 32.0 21.0	845 39.7 29.9	801 34.8 26.4	780 26.2 29.9	26	27	28	29	30	<div>ソフト麺・ミートソース マズドレサラダ 豆腐ドーナツ 牛乳</div> <div>昭和の給食</div>	<div>ご飯 鶏つくね きゃべつときゅうりの酢の物 だぶ汁 牛乳</div> <div>郷土料理 佐賀</div>	<div>昭和風カレーライス グリーンサラダ 果物 牛乳</div> <div>昭和の給食</div>	<div>わかめご飯 おでん 切り干し大根とキャベツの和え物 きなこプリン 牛乳</div>	<div>麦ご飯 魚の幽庵焼き 長ネギとたこのめた 飛鳥汁 ほうじ茶ミルク寒天 牛乳</div> <div>郷土料理 奈良</div>	<div><div>1/24~1/30は</div><div>ぜんこくがっこうきょくしょくしゅうかん</div><div>「全国学校給食週間」です</div></div> <div></div>					779 33.0 25.0	742 33.8 24.0	753 25.9 24.7	761 28.0 22.4	818 38.8 25.2
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)																																																																														
基準	830	30.0	25.0																																																																														
今月の平均	788	33.1	25.8																																																																														
5	6	7	8	9																																																																													
<div><div>かぜよぼう</div><div>風邪予防</div><div><div>手洗い</div><div>うがい</div><div>食事</div><div>睡眠</div></div></div>				<div><div>3学期</div><div>始業式</div></div> <div>ごまご飯 魚のみそ煮 ゆで豚の胡麻ドレッシング 七草汁 牛乳</div>																																																																													
				746 35.7 22.8																																																																													
12	13	14	15	16																																																																													
<div><div>成人の日</div></div>	<div>ご飯 魚のタルタル焼き ツナと野菜の和え物 吉野汁 牛乳</div>	<div>焼き鳥丼 もやしとほうれん草のお浸し 大根と豆腐のみそ汁 牛乳</div>	<div>カラフル野菜ピラフ タンドリーチキン ABCトマトスープ カップdeヤクルト 牛乳</div>	<div>味噌ラーメン ポテサラ春巻き 果物 牛乳</div>																																																																													
759 34.3 25.8		854 37.9 30.1	818 35.1 カップde	791 28.6 32.8																																																																													
19	20	21	22	23																																																																													
<div>野沢菜ごまご飯 魚の西京焼き 豆入り大学芋 きのこ汁 牛乳</div> <div>郷土料理 長野</div>	<div>ご飯 豆腐の中華煮 千切り野菜の中華風和え ごま団子 牛乳</div>	<div>カレー風味のきつね丼 野菜の柚香和え トロトロかき玉汁 牛乳</div>	<div>麦ご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き じゃこ入りお浸し すまし汁 牛乳</div>	<div>スイートポテトトースト&ガーリックトースト チリコンカン クルトン入りサラダ 果物 牛乳</div> <div>1年生 校外学習</div>																																																																													
770 35.2 20.2	797 32.0 21.0	845 39.7 29.9	801 34.8 26.4	780 26.2 29.9																																																																													
26	27	28	29	30																																																																													
<div>ソフト麺・ミートソース マズドレサラダ 豆腐ドーナツ 牛乳</div> <div>昭和の給食</div>	<div>ご飯 鶏つくね きゃべつときゅうりの酢の物 だぶ汁 牛乳</div> <div>郷土料理 佐賀</div>	<div>昭和風カレーライス グリーンサラダ 果物 牛乳</div> <div>昭和の給食</div>	<div>わかめご飯 おでん 切り干し大根とキャベツの和え物 きなこプリン 牛乳</div>	<div>麦ご飯 魚の幽庵焼き 長ネギとたこのめた 飛鳥汁 ほうじ茶ミルク寒天 牛乳</div> <div>郷土料理 奈良</div>																																																																													
<div><div>1/24~1/30は</div><div>ぜんこくがっこうきょくしょくしゅうかん</div><div>「全国学校給食週間」です</div></div> <div></div>																																																																																	
779 33.0 25.0	742 33.8 24.0	753 25.9 24.7	761 28.0 22.4	818 38.8 25.2																																																																													