

1月 献立表

平成29年

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
始業式	10(火) カレーライス 牛乳 ミモザサラダ ソフールヨーグルト	牛乳 ぶたにく たまご ソフールブレン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ きゅうり 赤ピーマン ブロッコリー	米 むぎ じゃがいも あぶら さとう	933	32.7	22.9	2.9
	11(水) 麦ごはん 牛乳 出し巻き卵 じゃがいものごま和え キャベツのみそ汁	牛乳 たまご こんぶ	にんじん いんげん コーン キャベツ こまつな えのき	米 むぎ じゃがいも ごま さとう	711	22.2	17.3	2.5
〇〇給食 "能登大根"	12(木) 麦ごはん 牛乳 若鶏の竜田揚げ いかくんサラダ チンゲン菜の卵スープ	牛乳 とりもも さきいか とうふ たまご	しょうが だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ きくらげ	米 むぎ かたくりこ あぶら マヨネーズ ごま	772	32.1	33.0	3.1
	13(金) ツナひじきご飯 牛乳 あんかけうどん ピーナツ和え バナナ	牛乳 シーチキン ひじき とりもも 油あげ こんぶ	ぶなしめじ ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ こまつな もやし パナナ	米 むぎ うどん さとう かたくりこ ピーナツ	870	29.7	19.8	3.8
	16(月) 麦ごはん 牛乳 煮豆(黒豆) きゅうりとわかめの酢の物 すき焼き風煮	牛乳 だいず わかめ かに 風味かまぼこ ぶたにく とうふ	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ えのき	米 むぎ さとう しらす だし あぶら	818	36.1	20.2	3.1
5~8年生 スキー教室 (~19日)	17(火) 親子丼 牛乳 いかと大根のいしる煮 のりの粕汁	牛乳 ちくわ とりもも たまご するめいか とうふ のり こんぶ	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ だいこん いんげん ねぎ	米 むぎ さとう	813	37.3	19.6	4.0
	18(水) ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き かぶとりんごの甘酢和え いもと小松菜のみそ汁	牛乳 ぶり 油あげ こんぶ	しょうが にんじん かぶ はくさい りんご たまねぎ こまつな もやし	米 むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	788	30.0	21.5	2.3
	19(木) ごはん 牛乳 きのこハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 ひき肉 ハム	えのき まいだけ しめじ 葉ねぎ きゅうり キャベツ コーン もやし こまつな だいこん にんじん	米 むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	774	25.2	19.5	3.4
	20(金) 麦ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ れんこんサラダ 千切りスープ	牛乳 ちくわ たまご のり とうふ ベーコン	れんこん にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー レタス もやし えのき	米 むぎ はくりきこ あぶら さとう ながaimo	807	27.2	22.6	3.4
全国学校 給食週間 (~30日)	23(月) 麦ごはん 牛乳 マカロニサラダ 冬のポトフ ぶりかけ	牛乳 ハム ウインナー レンズまめ	ブロッコリー キャベツ みかん たまねぎ にんじん だいこん はくさい れんこん こまつな しいたけ	米 むぎ マカロニ マヨネーズ じゃがいも パター	760	23.4	18.7	2.8
すすメニュー	24(火) ごはん 牛乳 かじめの五目煮 いしるの香り鍋風 さつまいもクレープ	牛乳 こんぶ ミートボール するめいか	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん はくさい ねぎ しいたけ	米 むぎ あぶら さとう じゃがいも	772	24.0	19.1	2.5
	25(水) 麦ごはん 牛乳 魚のフライ 磯香和え 豆腐のすまし汁	牛乳 ほき たまご のり とうふ こんぶ	切干しいたけ だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ こまつな ねぎ	米 むぎ はくりきこ かたくりこ パン粉 あぶら さとう	742	30.3	17.5	3.3
〇〇給食 "さつまいも"	26(木) ごはん 牛乳 鶏肉の松風焼き おさつサラダ えびボールスープ	牛乳 とりひき肉 たまご チーズ イカボール	たまねぎ ねぎ きゅうり りんご はくさい こまつな えのき	米 むぎ パン粉 さとう ごま さつまいも マヨネーズ	893	36.4	21.0	4.4
北海道メニュー	27(金) 麦ごはん 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 石狩汁	牛乳 とりもも ちくわ さけ こんぶ	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん だいこん はくさい ねぎ えのき コーン	米 むぎ はくりきこ かたくりこ あぶら カシューナッツ さとう じゃがいも パター	841	32.7	26.8	2.5
島根県メニュー	30(月) しょうがごはん 牛乳 すり身揚げ ブロッコリーのおかかあえ のりふで	牛乳 こんぶ にぎすするめいか たまご かつおぶし とりもも とうふ のり	しょうが キャベツ ねぎ ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん	米 むぎ はくりきこ あぶら さとう さといも こんにゃく	857	36.3	22.0	4.5
	31(火) 麦ごはん 牛乳 肉と厚揚げの味噌炒め はんぺんのすまし汁 みかん	牛乳 ぶたにく 厚揚げ はんぺん こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン こまつな ねぎ しめじ みかん	米 むぎ あぶら	747	31.4	19.8	3.2
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					820	30	23~27g	3.0未満
					栄養基準量			

あなたは大丈夫！？ おはしマナー

世界に広がる和食。
食べ物だけでなく、おもてなしの心やマナーも伝えていきたいですね。

伝えていく、わたしたちはマスターできていますか？
セルフチェックをしてみましょう。

●今年も1~6年生は1~2月におはし検定をします。
ぜひ、弟・妹、下級生にアドバイスしてあげてね！

さしばし

食べ物をつきさす



渡しばし

食べている途中に
器などに...



check!



握りばし

はしを持ったまま
器をもつ



さぐりばし

具などをさぐる



ついでにしまいがち...カモ！？

