

1月 学校給食予定献立表

令和4年度

上野小学校

日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品(き)		体をつくる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)	
		たんすいかぶつが多い	しほろが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
11 (水)	セルフフランクドッグ (ロールパン) 野菜スープ 牛乳	ロールパン さとう じゃがいも		フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ
12 (木)	麦ごはん ぶりの照り焼き 雑煮 たたきごぼう 牛乳	こめ おおむぎ もち さとう	ごま	ぶり とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい ごぼう
13 (金)	セルフあんパン (減量ロールパン) とりなんばんうどん 牛乳	ロールパン さとう うどん		あずき とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい
16 (月)	麦ごはん さばの塩焼き 豚汁 おひたし 牛乳	こめ おおむぎ	千里ヶ丘小学校 5年1組	さば ぶたにく あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう こんにやく だいこん はくさい もやし
17 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 中華あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく ぶたレバーチップ とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし
18 (水)	黒糖パン 白菜と肉団子のスープ さつまいもとれんこんのチップス 牛乳	こくとうパン でんぷん さつまいも	しよくぶつゆ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい れんこん
19 (木)	麦ごはん 焼きししゃも けんちん汁 五目きんぴら 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	こんにやく だいこん しょうが ごぼう いとこんにやく
20 (金)	米粉入りパン あじのカレームニエル レモンキャベツ 豆乳コーンスープ 牛乳	こめこいりパン こめこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	あじ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ レモンじる たまねぎ コーン
23 (月)	麦ごはん(はん) ビビンバ 中華スープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう はるさめ	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし しめじ たまねぎ
24 (火)	麦ごはん さけの塩焼き すいとん たくあん漬 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ さといも		さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たくあんづけ
25 (水)	ロールパン 豚肉のアンダレーズ チンゲン菜とじゃがいものスープ みかん 牛乳	ロールパン でんぷん パンこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ みかん
26 (木)	麦ごはん みそおでん 白菜と水菜の即席漬 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま	あつあげ あげボール うずらたまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	こんにやく だいこん はくさい
27 (金)	ロールパン クリームシチュー ツナサラダ 牛乳	ロールパン じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ バター	とりにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	セロリー たまねぎ キャベツ
30 (月)	麦ごはん (減量) カレーうどん ほうれん草と白菜のごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ うどん でんぷん	しよくぶつゆ ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい
31 (火)	麦ごはん いかのかりん揚げ 大豆の磯煮 キャベツのしそあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう	しよくぶつゆ	いか だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそこ	いとこんにやく ごぼう キャベツ

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。
※卵を使用しないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。ドレッシングと表記します。

食事の前には必ず石けんで手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗きましょう。
給食当番の人はとくにいていねいに手を洗い清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。

今月の給食
今月は河芸町の小学5年生のみなさんが考えた給食の献立が登場します。
たくさんの楽しいテーマで考えてくれた中から選ぶのは、とても難しく悩みました。
みなさんが食べたい献立が出てくるとよいですね。