

1月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
6	水		始業式(お弁当の日)			お弁当の日は 6日(水)・7日(木)・8日(金)です。			
7	木		お弁当の日						
8	金		お弁当の日						
12	火	米粉パン ほうれん草のソテー マカロニシチュー りんご	牛乳 ウィナー ベーコン チーズ	ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン グリンピース マツタケ りんご	パン マカロニ バター ルウ	781	29	29	3.2
13	水	ごはん 十和田バラ焼き丼 山台雑煮 いよかんフレッシュゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 凍り豆腐 かまぼこ	玉ねぎ ビーマン 大根 にんじん ごぼう せり りんご	ごはん もち 砂糖	888	32	23	3
14	木	ミルクパン ブロッコリーとチーズのサラダ ブラウンシチュー	牛乳 豚肉 チーズ	パン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ グリンピース マツタケ コーン	パン ジャガ芋 ドレッシング 砂糖 ルウ	864	30	36	4.3
15	金	【1年2組リクエスト】 ☆カスタードプリン☆ 五目わかめうどん もち巾着 白菜のおかか和え	牛乳 豚肉 なたと 油揚げ わかめ ちくわ かつお節	にんじん 長ねぎ 白菜 もやし 椎茸	うどん もち プリン	722	31	18	4.5
18	月	【青葉若葉リクエスト】 ☆セルフチョコバナナパン☆ (背割りソフトパン・バナナ ・チョコソース) ジャーマンポテト 豆とトマトのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト バナナ	パン ジャガ芋 バター 油 砂糖 チョコソース	776	26	25	3.1
19	火	ごはん スタミナ丼 中華春雨スープ ぼんかん	牛乳 豚肉 鶏肉	にら もやし にんじん 小松菜 えのき ぼんかん	ごはん 春雨 ごま ごま油 砂糖	813	28	24	2.8
20	水	横割り丸パン ハムチーズフライ パックソース ポトフ ヨーグルト	牛乳 ウィナー ハム チーズ ヨーグルト	大根 にんじん キャベツ	パン ジャガ芋 油	797	29	31	3.8
21	木	ごはん のり佃煮 肉入りきんぴら さんまのつみれ汁	牛乳 豚肉 さんま 卵 豆腐 のり	にんじん 大根 ごぼう 長ネギ 椎茸	ごはん ごま 砂糖 でん粉 油	803	29	23	2.5
22	金	ごはん ボークカレー 海藻サラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 チーズ 筍かまぼこ わかめ	玉ねぎ にんじん ぎゅうりゅう もやし	ごはん ジャガ芋 油	839	26	20	4
25	月	【3年1組リクエスト】 ☆もちクリームアイス☆ ごはん 油麩入り肉じゃが わかめの味噌汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ わかめ	玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ さやえんどう	ごはん 油麩 ジャガ芋 砂糖 アイス	875	28	20	2.8
26	火	【麦で食物繊維を摂取!】 チョコチップパン ミートボール 麦入りミネストローネ フルーツゼリー	牛乳 肉団子 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト セロリ	パン ジャガ芋 麦 オリーブ油	814	27	33	3.2
27	水	【懐かしの給食 ~くじらのオーロラ煮~】 菜めし くじらのオーロラ煮 豚汁	牛乳 くじら 豚肉 厚揚げ	にんじん 大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	ごはん ジャガ芋 油 砂糖	851	33	24	3.7
28	木	【残食ゼロのチリコンカン】 背割りソフトパン チリコンカン ジュリアンスープ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト 大根	パン 油 ルウ	736	28	28	2.9
29	金	【給食の始まり ~鮭の塩焼き~】 ごはん 鮭の塩焼き 煮込みおでん 焼き芋	牛乳 鮭 さつま揚げ 筍かまぼこ 昆布 うずら卵	大根 にんじん さやえんどう	ごはん さつまいも 砂糖	772	33	14	2.4

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※太字はふるさと給食です。

給食委員会企画「給食グランプリ」の給食リクエスト献立が登場します!

給食委員会では、食の大切さや感謝の気持ちを持たせるために、給食の残食を減らす取り組みをしています。

そのひとつが、毎日の残食チェックです。

各学年ごと、9月から11月までの間で残食が一番少なかったクラスと、校内で残食が一番少なかったクラスにリクエスト券を配布しました。結果は以下の通りです。1月と2月の給食でリクエストした給食が登場します。楽しみにしてください♪

1学年・・・2組(プリン) 2学年・・・2組(2月に登場) 3学年・・・1組(アイス)

校内全体・・・青葉若葉教室(チョコバナナパン)