

1月の予定献立表

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	660 kcal	20.0 g	22.0 g
中学校	850 kcal	28.0 g	28.3 g	

こんだて




明けましておめでとうございます

新年明けましておめでとうございます。
充実した冬休みを過ごされたことと思います。
おうちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか？
今年も学校給食へご協力とご理解を
よろしくお願い申し上げます。

<p>5(木)</p> <p>麦ごはん 魚汁 大根炒め カップもずく 焼きプリンタルト 牛乳</p>	<p>6(金)</p> <p>七草がゆ 焼き芋 揚げ出し豆腐 くだもの 7-モンド ミニフィッシュ 牛乳</p>
--	--

こんだて



七草紹介



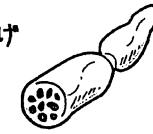


なすなごさよう
せり
すずしろ

ほとけのざ すずな

<p>10(火)</p> <p>麦ごはん すき焼き きゅうりとわかめのしらす和え 納豆 くだもの 牛乳</p>	<p>11(水)</p> <p>なかよし胚芽パン ベジタブルスープ かぼちゃのアップグラタン 小倉白玉 牛乳</p>	<p>12(木)</p> <p>炊き込みご飯 魚のホイル焼き いんげんのごま和え おさつスティック 牛乳</p>	<p>13(金)</p> <p>麦ごはん 中華スープ 酢豚 くだもの 魚の焼き丸干し 牛乳</p>
---	--	--	---

<p>16(月)</p> <p>胚芽あみパン クリームシチュー オムレツ くだもの 牛乳</p>	<p>17(火)</p> <p>深川飯 魚の甘酢あんかけ 切り干し大根の和え物 ヨーグルト 牛乳</p>	<p>18(水)</p> <p>麦ごはん 八宝菜 魚のうにソースがけ 大根の甘酢 牛乳</p>	<p>19(木)</p> <p>あわごはん みそ汁 さばのしょうゆ煮 にんにくの芽炒め 牛乳</p>	<p>20(金)</p> <p>スパゲティーポロネーズ ほうれん草グラタン ブロッコリーサラダ くだもの 牛乳</p>
--	--	---	--	---

<p>23(月)</p> <p>あわごはん 大根の煮つけ うじら豆腐 油みそ タナファー 牛乳</p>	<p>24(火)</p> <p>麦ごはん アーサ汁 さわらのごまみそ パパイヤチャンプルー 牛乳</p>	<p>25(水)</p> <p>わかめごはん 肉じゃが 焼きししゃも ジーマーミ豆腐 きゅうりの梅肉あえ 牛乳</p>	<p>26(木)</p> <p>なかみそば ミヌダル もやし炒め くだもの 牛乳</p>	<p>27(金)</p> <p>ポロポロジュシー 田芋の甘辛 ほうれん草のごま和え 黒糖のガーラー 牛乳</p>
---	--	---	--	--

<p>30(月)</p> <p>ピザトースト グリーンポターージュ 海藻サラダ くだもの 牛乳</p>	<p>31(火)</p> <p>カレーピラフ 白花豆コロッケ ブロッコリーソテー ブルーン 牛乳</p>	<h2 style="font-size: 2em;">1月行事予定</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>15日 越来中学校 日曜参観日</p> <p>17日~20日 美里中学校 2年生 修学旅行</p> <p>17日 越来幼稚園 体験給食</p> <p>19日 宮里中学校 1年生 シーラの姿揚げ</p> <p>22日 越来小学校 学芸会</p> <p>24日 美原小学校 1、2年生 シーラの姿揚げ</p> <p>29日 美原小学校 学習発表会</p> <p>コサ小学校 学芸会</p> <p>美里小学校 学芸会</p> <p>北美小学校 学芸会</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;">      </div> </div>
---	--	---