

1月 予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食
8	水	始業式	
9	木	麦ごはん 牛乳	きびなごのさくさく揚げ チキンカレー 三色ひたし
10	金	食パン 牛乳	カップエッグ はるさめたんたん 春雨坦々スープ フルーツあえ
13	月	成人の日	
14	火	ごはん 牛乳	いかとじゃがいもの青のり風味 豆腐とわかめのみそ汁 小松菜と切干大根のひたし
15	水	ごはん 牛乳	さわらのマヨネーズ焼き たかおかやさい 高岡野菜のあったか汁 もやしと胡瓜の生姜あえ 地場産品献立
16	木	白菜たつぷり豚キムチ丼 牛乳	ほうれん草のコーンあえ さつま汁 たかおか食19丼献立
17	金	1/2コッペパン 牛乳	高岡野菜のメンチカツ たまご 卵とコーンのスープ かぶのサラダ
20	月	ごはん 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれかけ だいこん 大根のみそ汁 即席づけ
21	火	ごはん 牛乳	さば 鯖の豆板醤焼き 団子汁 お酢合い 郷土食献立
22	水	食パン 牛乳	オムレツ ミネストローネ 野菜ソテー
23	木	ごはん 牛乳	ふくらぎの甘みそかけ はくさい 白菜汁 煮豆
24	金	食パン 牛乳	フィッシュ&チップス スコッチブロス ゆでブロッコリー 給食週間
27	月	かやくごはん 牛乳	揚げたこ焼き 豚汁 小松菜ときゃべつのひたし ぶどうゼリー
28	火	減量ごはん 牛乳	えびの天ぷら きしめん 青じそあえ
29	水	沖縄ちゃんぽん 牛乳	マーミナウサチ もずくスープ シークワサーゼリー
30	木	ごはん 牛乳	星形ハンバーグ ぬっぺ汁 れんこんのごまみそあえ
31	金	コッペパン 牛乳	わかどりにく 若鶏肉のレモン焼き かぶのクリームシチュー ブロッコリーサラダ

1月の平均栄養摂取量 エネルギー:610kcal たんぱく質:23.6g 脂質:20.2g
参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22g)

※都合により献立を変更することがあります。

☆お知らせ☆

※1月24日(金)は5・6年生はスキー学習のため給食はありません。

