

# 1月 予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食
8	木	始業式	
9	金	ごはん 牛乳	鯖のホイル焼き 豆腐とわかめのみそ汁 お酢合い
12	月	成人の日	
13	火	ごはん 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 野菜の旨煮 三色ひたし ピーチシャーベット
14	水	ごはん 牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 高岡野菜のあったか汁 五目豆
15	木	ごはん 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 団子汁 即席づけ ヨーグルト
16	金	食パン 牛乳	高岡野菜のメンチカツ かきたまスープ 海藻サラダ ミルメーク
19	月	白菜たっぷり豚キムチ丼 牛乳	ほうれん草のコーンあえ さつま汁 豆乳プリン
20	火	ごはん 牛乳	赤魚の立田揚げ 野菜のみそ汁 切り干大根の炒め煮
21	水	コッペパン 牛乳	コーンエッグ ミネストローネ フルーツヨーグルトあえ 郷土食献立
22	木	ごはん 牛乳	鶏肉の塩こうじ揚げ 肉じゃが もやしと胡瓜の生姜あえ
23	金	米粉入りパン 牛乳	ししゃものフライ 坦々春雨スープ 中華ドレッシングサラダ
26	月	麦ごはん 牛乳	ハート型オムレツ 大豆ミート入りキーマカレー きやべつサラダ 給食週間
27	火	ごはん 牛乳	しいらの米粉揚げ 高岡産みその冬野菜鍋 かぶのゆずサラダ 海洋深層水ゼリー
28	水	ごはん 牛乳	ふくらぎの高岡産ねぎみそかけ 高岡野菜のけんちん汁 青菜と生椎茸のひたし 国吉りんごゼリー
29	木	ごはん 牛乳	おから入り和風ミートローフ 酒かす汁 切り干大根のごま酢あえ
30	金	発芽玄米パン 牛乳	豚肉と大豆のケチャップがらめ 鮭ときのこの米粉スープ 小松菜とひじきのナムル

1月の平均栄養摂取量

エネルギー: 607kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 19.6g

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27日(火)は6年生は校外学習のため給食はありません。

