

今月の目標：感謝して食べよう

何気なく食べている食べ物や給食には、多くの人たちがたずさわっています。感謝の気持ちをもって食べましょう。

1月のよていこんだてひょう



本年も よろしく
おねがいします。

3つの食品群 食品のはたらきによる 分類	赤の食品 血や肉・骨や歯になる	緑の食品 からだの調子を整える	黄色の食品 力や体温になる	おうちでたべてほしい食品
栄養素	たんぱくしつ・むきしつ	ビタミン・しょくもつセニイ	とうしつ・しぼう	
食品				
栄養価	たんぱくしつ (g) エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g) エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g) エネルギー (kcal)	

2017年 二本松市立二本松南小学校

日曜	献立名			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	脂質 (g)	たんぱくしつ (g)	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	脂質 (g)	たんぱくしつ (g)	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	脂質 (g)	たんぱくしつ (g)	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	脂質 (g)	
	主食	牛乳	おかず																
9月	せいじんの日																		
10火	しぎょう式																		
11水	ごはん		みそにこみおでん たつくり ななくさじる くだもの	615	26.6		牛乳 さつまあげ、ちくわ、うずらのたまご、みそ かえりにほし とりこ、しみどうふ、ナルト	13.3	2.3		にんじん、だいこん、こんにやく ごぼう、にんじん、だいこん、かぶ、きょうな、せり スイートスプリング		こめ さといも、さんおんとう さんおんとう						かいそう
12木	むぎごはん		ソースカツ カラフルきんぴら たまねぎのみそしる ヨーグルト	683	26.1		牛乳 ぶたにく	16.1	3.2		ごぼう、にんじん、たけのこ、ピーマン、パプリカ、こんにやく たまねぎ、にんじん		むぎ、こめ さんおんとう、こめあぶら ごまあぶら、さんおんとう、ごま じゃがいも						たまご
13金	ごはん		さんまのオレンジに ミモザあえ とうふだんごじる	650	24.3		牛乳 さんま たまご とりこ、とうふ	20.1	1.8		オレンジ こまつな、にんじん、もやし ごぼう、にんじん、ねぎ		こめ さとう さんおんとう、こめあぶら でんぶん						いも
16月	ソフトめん		ウインナーのたまごまき じゃがいものチーズあえ けんちんかけじる	646	26.4		牛乳 ウインナー、たまご チーズ、ベーコン ぶたにく	19.7	3.4		ケチャップ たまねぎ、パセリ にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ		こむぎこ じゃがいも、バター、こめあぶら さといも、さんおんとう						さかな
17火	ひじきえだまめ ごはん		とりこくとあつあげのみそに チンゲンサイのみそしる ヨーグルト	637	26.7		牛乳 ひじき とりこ、あつあげ、みそ とうふ、みそ ヨーグルト	15.2	2.0		えだまめ こまつな、こんにやく、しょうが チンゲンサイ、だいこん、にんじん		こめ さんおんとう じゃがいも						くだもの
18水	ごはん		さばのみそに ゆずあえ のっぺいじる チーズ	639	28.3		牛乳 さば、みそ わかめ とりこ、とうふ チーズ	17.0	2.7		キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず、えだまめ にんじん、ごぼう、だいこん、こんにやく、ねぎ		こめ さとう さといも、でんぶん						たまご
19木	4校時で下校になるため、給食はありません。																		
20金	さけわかめ ごはん		あげぎょうざ キムチあえ なめこじる	625	21		牛乳 さけ、わかめ ぶたにく	17.9	2.6		キャベツ、にんにく、にら もやし、にんじん、きゅうり、はくさい なめこ、にんじん、ねぎ		こめ こむぎこ、こめあぶら はるさめ、ごま、ごまあぶら じゃがいも						くだもの
23月	シーチキン ごはん		にくじゃが すましじる フローズンヨーグルト	684	28.8		牛乳 ツナ(まぐろ) ぶたにく うずらのたまご、ナルト ヨーグルト	20.1	2.6		にんじん、グリーンピース にんじん、たまねぎ、いんげん、こんにやく しいたけ、にんじん、ほうれんそう		こめ、さんおんとう じゃがいも、こめあぶら、さんおんとう						かいそう
24火	むぎごはん		【おにぎりをつくってみよう。】 さけのしおやき ゆかりづけ にしよすいとんじる のり	621	29.9		牛乳 さけ	15.3	2.6		キャベツ、にんじん、きゅうり、うめのみ にんじん、だいこん、ねぎ		むぎ、こめ こむぎこ、しらたまこ、じゃがいも						にく
25水	こめこパン		てりやきハンバーグ ポイルキャベツ イタリアンスープ きゅうりしよくしゅうかんミルクプリン	613	27.2		牛乳 とりこ	23.5	3.3		たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、ほうれんそう		こめこ でんぶん マヨネーズ じゃがいも、こめあぶら						さかな
26木	ごはん		ふゆやさいかレー ちゅうかあえ ふくじんづけ くだもの	681	22.9		牛乳 ぶたにく えび	18.1	2.7		にんじん、たまねぎ、フロccoli、カワラワ、りんご、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、にんじん ふくじんづけ スイートスプリング		こめ じゃがいも、カレーウ、こめあぶら ごま、さんおんとう、ごまあぶら						きのこ
27金	キムチ チャーハン		【5年1組リクエストメニュー】 とりこくのからあげ かいそうサラダ はるさめスープ	663	26.9		牛乳 ぶたにく、たまご とりこ	22.5	2.5		たけのこ、にんじん、はくさい、ねぎ、にんにく きゅうり、にんじん、コーン にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが		こめ、こめあぶら こむぎこ、でんぶん、こめあぶら						たまご
30月	ちゅうかめん		たこやき ながいものサラダ しょうゆラーメンかけじる	622	26.5		牛乳 たこ、かつおぶし、あおのり かいそう とりこ、ナルト	17.2	4.0		キャベツ、ねぎ きゅうり、にんじん メンマ、ねぎ、コーン、にんにく、しょうが		こむぎこ こめこ、こめあぶら、マヨネーズ ながいも						まめ
31火	げんまい ごはん		やきにく キャベツのゆずふうみサラダ にらたまじる	637	26.7		牛乳 ぶたにく わかめ ナルト、とうふ、たまご	18.9	2.2		ピーマン、パプリカ、にんにく、たまねぎ キャベツ、にんじん、えだまめ にんじん、しいたけ、にら		げんまい、こめ ごま、さんおんとう、こめあぶら でんぶん						いも

19日は、「食育の日」です。

ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがありますのでごりょうしょうください。