



献立表



芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料					
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる	
9火	○	【3学期始業式】 チキンカレーライス(麦ごはん) ブロッコリーサラダ みかんクレープ	697 23.5 22.7	ぎゅうにゅう だいやみーと	とりにく チーズ	ニンニク たまねぎ トマト ブロッコリー	しょうが にんじん かんぴょう ターサイ	こめ じゃがいも さとう だいこん	もちむぎ あぶら みかんクレープ とうもろこし
10水	○	麦ごはん 豚肉と生揚げのピリ辛炒め 焼き餃子② 沢煮椀	695 25.9 23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぎょうざ	なまあげ みそ	たまねぎ ターサイ しょうが にんじん	あかピーマン ニンニク だいこん えのき	こめ ごまあぶら でんぶん ほししいたけ	むぎ さとう かきな
11木	○	【誕生会メニュー】 味噌煮込み風うどん コーンコロケ 切干大根のごま酢和え お楽しみデザート	620 26.2 21.3	ぎゅうにゅう なると みそ ちくわ	とりにく あぶらあげ はちょうみそ こんぶ	たまねぎ かぼちゃ ねぎ だいこん	にんじん ほししいたけ かきな ほうれんそう	うどん すりごま デザート	あぶら さとう コーンコロケ
12金	○	【いちご寄贈】 ごはん 魚のピザチーズ焼き コールスローサラダ 人参スープ 苺②	644 31.2 18.6	ぎゅうにゅう チーズ ひよこまめ	モロ とりにく	キャベツ にんじん パセリ	かきな たまねぎ いちご	こめ	
15月	○	ごはん サーモンフライ 金平ごぼう どさんこ汁	631 25.4 18.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ	サーモンフライ ぶたにく	ごぼう ほししいたけ もやし ねぎ	にんじん たまねぎ ターサイ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	あぶら いりごま ごまあぶら
16火	○	とちおとめ苺のクリームサンド えびグラタン ゴロゴロ野菜のポトフ	626 22.8 26.3	ぎゅうにゅう とりにく えびグラタン	クリーム ウィンナー	いちご みかんかん だいこん キャベツ	ももかん たまねぎ かきな にんじん	こめ じゃがいも	さとう
17水	○	三色丼(鶏そぼろ・炒り卵・和え物) 味噌汁 みかんゼリー	650 23.9 18.7	ぎゅうにゅう とうふ いりたまご	とりにく みそ	キャベツ もやし だいこん にんじん	ほうれんそう かぼちゃ ねぎ かきな	こめ さとう みかんゼリー	もちむぎ すりごま
18木	○	麦ごはん ニシンの照り煮 春雨サラダ 厚揚げとコーンのスープ	636 26.7 20	ぎゅうにゅう ピアソーセージ とりにく	にしんてりに なまあげ	ほうれんそう にんじん えのき とうもろこし	キャベツ ねぎ ターサイ	こめ はるさめ	もちむぎ
19金	○	麦ごはん 佐野黒唐揚げ② ブロッコリーのにんにく醤油 味噌汁	647 30.2 17.5	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	とりにく とうふ	ニンニク キャベツ だいこん	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	こめ でんぶん ごまあぶら	もちむぎ あぶら さといも
22月	○	★給食週間①給食の始まり★ セルフおにぎり(麦ごはん) 焼き魚 おひたし せんべい汁	580 25 13.5	ぎゅうにゅう ホッケ かつおぶし	のり あぶらあげ とりにく	かきな はくさい ほうれんそう にんじん	もやし まいたけ だいこん ほししいたけ	こめ せんべい	もちむぎ
23火	○	★給食週間②はがまるくんランチ★ 芳賀焼きそば コッペパン(やきそばパン にしてね) 野菜サラダ 型抜きチーズ	648 28.3 24	ぎゅうにゅう あおのり かたぬきチーズ	ぶたにく とりにく いりたまご	もやし はくさい にんじん ターサイ	ニラ かぼちゃ だいこん	ちゅうかめん コッペパン	あぶら
24水	○	★給食週間③日本味巡りの旅 高知県★ ごはん かつおフライ ぐる煮 味噌汁 給食週間ゆずゼリー	689 26.5 19.4	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	かつおフライ なまあげ みそ	にんじん ほししいたけ えだまめ はくさい	だいこん ごぼう しょうが ほうれんそう	こめ さといも ゆずゼリー	あぶら さとう
25木	○	★給食週間④日本味巡りの旅 京都府★ 衣笠井(麦ごはん) しば漬け和え いとこ汁	642 23.4 17.7	ぎゅうにゅう なると こんぶ とうふ	あぶらあげ たまご あずき みそ	たまねぎ かんぴょう ターサイ しばづけ	ねぎ えだまめ だいこん にんじん	こめ さとう さといも こんにやく	もちむぎ いりごま
26金	○	★給食週間⑤日本味巡りの旅 宮崎県★ ごはん 宮崎チキン南蛮② 切干大根の和え 物 甘藷(さつま芋)の味噌汁 日向夏ゼリー	704 25.9 23.1	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	とりにく あぶらあげ	ほうれんそう にんじん かきな ねぎ	きりぼしだいこん とうもろこし ごぼう タルタルソース	こめ あぶら ごまあぶら さつま芋 さつまいも	でんぶん さとう すりごま ゼリー
29月	○	ビビンバ丼 ピリ辛汁ビーフン	655 25.8 22.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	ぶたにく たまごやき あかみそ	ぜんまい もやし ほうれんそう ターサイ	ニンニク にんじん ねぎ ほししいたけ	こめ あぶら ごまあぶら すりごま	もちむぎ さとう ビーフン
30火	○	ピラフ 白身魚のハーブパン粉焼き パンプキンスープ	651 25.9 20.4	ぎゅうにゅう だいやみーと	ウィンナー アジ	とうもろこし にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース かぼちゃ	こめ マヨネーズ	あぶら パンこ
31水	○	ごはん すき焼き風煮 だし巻き卵 ごぼうサラダ	659 25.4 23	ぎゅうにゅう ぶたにく	だしまきたまご やきどうふ	ごぼうサラダ にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ はくさい えのき かきな	こめ やきふ しらたき	あぶら さとう

今月の給食目標
感謝して食べよう



*都合により、献立が変更になることがあります。
☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆
エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g

【今月の地産地消】
こめ さといも かぼちゃ ほししいたけ ほうれんそう
ターサイ かきな だいこん ながねぎ さつまいも
にんじん もちむぎ いちご

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
651kcal	26.0g	20.7g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!



★JAいちごプレゼント★
1月12日はJAはが野いちご部会の生産者の方々が「いちご」の消費拡大のために、芳賀郡内の児童・生徒に無償で提供していただきます。今年もおいしいいちごに感謝していただきましょう。