



# 献立表



芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) タンパク質(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			
8 水	○	スペイシーチキンカレー プロッコリーサラダ 已年だいだいのババロア	651 23.7 18.5	とりにく だいす レバー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ コーン キャベツ	にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース	こめ むぎ じやがいも さとう	サラダあぶら マヨネーズ ババロア
9 木	○	★1年生リクエスト献立★ 八丁味噌煮込みうどん ポテトサラダ アイス	661 29.2 26.5	とりにく なると あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ねぎ きゅうり	たまねぎ しいたけ ねぎ	うどん じやがいも アイス	マヨネーズ
10 金	○	麦ごはん わかさぎのフリッター 牛すきやき風煮 フルーツ杏仁	618 22.7 21.5	わかさぎ ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いとこんにゃく ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ えのきたけ	こめ ふさとう フルーツあんにん	サラダあぶら
14 火	○	ピラフ 鶏のハーブパン粉焼き ラビオリスープ りんごゼリー	685 27.2 26.1	ワインナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ マッシュルーム	コーン たまねぎ グリンピース はくさい	こめ むぎ パンこ	サラダあぶら マヨネーズ ラビオリ りんごゼリー
15 水	○	ビビンバ丼 ピリッと辛い汁ビーフン JAはが野様より寄贈のいちご	657 25.4 24.1	ぎゅうにく たまご あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう いちご しいたけ チングンサイ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	ぜんまい しょうが にんにく もやし	こめ むぎ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま
16 木	○	麦ごはん モロのバター醤油焼き コールスローサラダ にんじんポタージュ シューチーズ	676 27.4 22.9	モロ ハム	ぎゅうにゅう バター	かきな にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	こめ むぎ ひよこまめ シューチーズ	
17 金	○	麦ごはん とりささみチーズフライ きんぴらごぼう どさんこ汁	632 24.8 20.0	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく	ごぼう しいたけ たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう	サラダあぶら ごま だいすバター じやがいも ごまあぶら
20 月	○	★給食のはじまり★ セルフおにぎり 焼き魚 おひたし きりたんぽ汁	635 27.4 15.6	ほつけ あぶらあげ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう のり とうふ	かきな にんじん しめじ まいたけ	もやし はくさい こんにゃく だいこん	こめ むぎ きりたんぽ ねぎ	ごぼう
21 火	○	★世界のグルメ旅 フランス★ クロワッサン チキンフリカッセ フレンチサラダ 給食週間ゼリー	586 23.1 29.9	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ キゅうり キャベツ	にんにく はくさい たまねぎ マッシュルーム	クロワッサン サラダあぶら こむぎこ ゼリー	
22 水	○	★世界のグルメ旅 ハワイ★ ロコモコ丼 チキンヌードル ハワイ産パイナップル	614 43.1 14.5	ハンバーグ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かきな セロリー レモン	にんにく たまねぎ マッシュルーム パイナップル	こめ むぎ さとう マカロニ	じやがいも
23 木	○	★はがまるくんランチ★ HAGA焼きそば 芳賀町野菜スープ 梨タルト	712 26.7 29.8	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にら にんじん かきな	もやし はくさい ねぎ	ちゅうかめん サラダあぶら じやがいも なしタルト	
24 金	○	★世界のグルメ旅 台湾★ ルーローハン 中華クラゲのサラダ パールタピオカ入りフルーツポンチ	684 23.3 27.0	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちゅかくらげ きゅうり キャベツ	にんにく しおり たまねぎ ねぎ	こめ むぎ こくとう でんぶん	ごまあぶら とうにゅうデザート タピオカ サイダー さとう ゼリー
27 月	○	麦ごはん 白身魚のフライ 白菜とりんごのサラダ かぼちゃのポタージュ	673 23.4 20.0	ホキ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	はくさい りんご たまねぎ	こめ むぎ さとう	サラダあぶら
28 火	ジ ヨ ア	★お誕生日お祝い献立★ いちごクリームサンド グラタン あつたかポトフ お楽しみデザート	714 25.5 21.7	ぶたにく とりにく ウインナー だいこん	ジョア ぎゅうにゅう チーズ かきな キャベツ	トマト パセリ にんじん みかん マッシュルーム	いちご もも みかん たまねぎ	パン クリーム さとう マカロニ	じやがいも おたのしみデザート
29 水	○	麦ごはん さばのみそ煮 春雨のあえもの 厚揚げとコーンのスープ	595 25.5 18.2	さば ハム なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チングンサイ	キャベツ えのきたけ コーン	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま でんぶん
30 木	○	三色丼 (とりそぼろ・たまごそぼろ・ おひたし)みそ汁 つぶつぶレモンゼリー	653 25.3 20.0	とりにく たまご とうふ いりこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん キャベツ	しおり もやし はくさい たまねぎ	こめ むぎ さとう さといも	ごま レモンゼリー
31 金	○	麦ごはん 佐野黒唐揚げ 野菜のにんにく醤油 具だくさんみそ汁	669 25.7 24.2	とりにく ぶたにく とうふ いりこ	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん かきな	しおり にんにく キャベツ だいこん	こめ むぎ でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら

●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 だいこん こまつな かぼちゃ  
にんじん かきな キャベツ ねぎ

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
654kcal	26.4g	22.4g

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15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くださいます。今年もおいしいいちごに感謝していただきましょう。