



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	
8水	○	スパイシーチキンカレー ブロッコリーサラダ 巳年だいだいのババロア	651 23.7 18.5	とりにく だいず 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 グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも さとう ババロア	サラダあぶら マヨネーズ
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	たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり	うどん じゃがいも 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 フルーツあんじん	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	ウインナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン たまねぎ グリーンピース マッシュルーム はくさい	こめ むぎ パンこ ラビオリ りんごゼリー	サラダあぶら マヨネーズ
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 チンゲンサイ	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 ビーフン	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 しょうが コーン ねぎ	ごぼう しいたけ たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	サラダあぶら ごま だいたろ 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	ほっけ 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 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 きゅうり キャベツ コーン	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 こむぎこ ゼリー	サラダあぶら
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 じゃがいも	
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 しいたけ	ちゅうかめん じゃがいも なしタルト	サラダあぶら
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 ちゅうくらげ きゅうり キャベツ ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ	こめ むぎ こくとう でんぷん さとう ゼリー	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
27月	○	麦ごはん 自身魚のフライ 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	ジョア	★お誕生日お祝い献立★ いちごクリームサンド グラタン あったかポトフ 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 にんじん パセリ ブロッコリー マッシュルーム こまつな	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	じゃがいも 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	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ えのきたけ コーン	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま
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	しょうが もやし はくさい たまねぎ	こめ むぎ さとう さといも レモンゼリー	ごま
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	ブロッコリー にんじん かきな しいたけ	しょうが にんにく キャベツ だいこん	こめ むぎ でんぷん	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



★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。

*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!

