



1月分 給食献立予定表



さくら市立押上小学校

R4. 1

日付	こんだてめい	加(kcal) 減(kcal) しじつ (g) しよくえん (g)	おもなざいりょう					
			おもにちやにくになる	おもにちやうしをとのえる	おもにちからやねつのもとなる			
11 (火)	ごはん ポークカレー とうにゅうパンナコッタ	651 17.2 16 2.4	ぶたにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト ひじき	にんじん にんにく りんご	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング
12 (水)	ごはん いわしのおかか だいこんとあぶらあげのみそしる	574 24 15.4 1.86	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん いんげん にら	もやし だいこん ねぎ	こめ さとう	ごま ドレッシング
13 (木)	しょくパン (とちおとめジャム) とりにくのてりやき ブロッコリーのサラダ	598 25.9 19.7 3.05	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん にんにく とうもろこし たまねぎ	キャベツ しょうが ブロッコリー かぼちゃ	パン ジャム バター	サラダあぶら ドレッシング	
14 (金)	セルフてんどん (ごはん やさいかきあげ) とうにゅうじたてのやさいじる	682 18.9 21.9 2.45	ちくわ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ほうれんそう しゆんぎく たまねぎ	もやし ごぼう だいこん ねぎ はくさい	こめ さといも	サラダあぶら ドレッシング

小学校 小学 中学校 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 24g 脂質 21.7g

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。



☆1月17日(月)以降の献立につきましては、1月11日(火)に配付予定です。



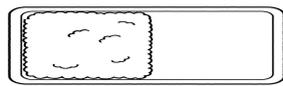
冬休みにやってみよう!!

10月から2月まで、さくら市では月に1回お弁当の日があります。この、お弁当の日は、保護者の方に感謝や思いやりの気持ちを育むため、また、高学年の児童は、自分でお弁当を作る事により、食に対する関心を持ち「自分でできた」という達成感を感じることを目標に作られました。そこで、この冬休みに、お弁当作りに挑戦してみたいかでしょうか？

基本のお弁当の詰め方

弁当に料理を詰める時は、詰める順番や詰め方にポイントがあります。料理が偏らないように隙間なく詰めましょう。また、夏場の弁当づくりは、特に衛生面に気をつけましょう。

1 ごはんを詰める



ごはんは、温かいうちに詰めて冷まします。

2 主菜を詰める



冷ました肉や魚、卵などの主菜となるおかずを、形をそろえて詰めます。

3 副菜を詰める



形がととのいにくいものや味がうつりやすいものはアルミカップなどを利用しましょう。

見て美しい! 食べておいしい! 彩りおかず

弁当は、彩りを考えて、おかずを決めると、おもしろい見た目になります。



あか 赤	みどり 緑	きいろ・しろ 黄・白	ちゃ・くろ 茶・黒
ミニトマト	ゆでブロッコリー	とうもろこしのミートボール	しいたけのバター焼き
焼きパプリカ	さやいんげんのごまあえ	粉ふきいも	ひじきの煮物
にんじんサラダ	青菜のおひたし	かぼちゃの煮物	煮豆

