



# ★ 1月のよていこんだてひょう ★

平成30年度 大崎市立西古川小学校 給食室

今月の給食目標			あか	き	みどり	1食あたりの 栄養価
す きら た 好き嫌いせずに食べよう			ち ほね 血や骨をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギー タンパク質 塩分量
日 曜	主食 牛乳	献立名(こんだてめい)	材料名(ざいりょうめい)			
8/火		3学期始業式(短縮4校時限)	明けましておめでとうございます。今年も子供たちのためおいしい給食を作れるようスタッフ一同がんばりますので、ご理解・ご協力よろしく願いいたします。			 POWER!
9/水	ソフトパン 牛乳	スチームウィンナー(ケチャップ) ビーフンソテー しらたまぞうに みかん	牛乳 ウィンナー とりにく かまぼこ	パン 米あぶら しらたまだんご ビーフン さとう	にんじん キャベツ ピーマン もやし しいたけ はくさい ごぼう ほうれんそう みかん	668kcal 24.9g 3.3g
10/木	ごはん 牛乳	ベーコンエッグ キャベツのピーナツあえ ポークカレー りんご	牛乳 たまご ベーコン ぶたにく	こめ 米あぶら さとう じゃがいも バター	にんじん キャベツ まめもやし ほうれんそう たまねぎ りんご	790kcal 25.4g 3.0g
11/金	ちゅうかめん 牛乳	ふゆやさいのみそラーメン パリパリはるまき こんさいのサラダ てづくりももゼリー	牛乳 ぶたにく なると ちくわ	ちゅうかめん 米あぶら さとう はるまき マヨネーズ	にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ きくらげ コーン ごぼう きゅうり れんこん もものかんづめ	648kcal 24.6g 3.1g
15/火	ゆきむすび 牛乳	カレイのたつたあげ ぶたバラだいこん わかめじる みかん	牛乳 カレイ ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん だいこん いんげん こんにゃく はくさい わかめ ねぎ みかん	681kcal 26.7g 3.3g
16/水	ココアパン 牛乳	チーズハムカツ ポテトサラダ ABCスープ りんご	牛乳 ハム チーズ ベーコン	パン 米あぶら さとう マヨネーズ マカロニ パンこ	にんじん きゅうり たまねぎ コーン はくさい しいたけ パセリ りんご	716kcal 25.4g 3.2g
17/木	ごはん 牛乳	ポークステーキおろしソース ひじきのにつけ ひきなじる ぼんかん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ だいず	こめ 米あぶら さとう じゃがいも まめふ	にんじん ごぼう いんげん キャベツ こんにゃく ひじき だいこん ねぎ ぼんかん	753kcal 27.1g 3.3g
18/金	うどん 牛乳	キムチにこみうどん てづくりほうれんそうむしパン ジャコとまめのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにくのり なると ヨーグルト しらすばし だいず	うどん 米あぶら さとう こむぎこ	にんじん はくさい にら きくらげ キャベツ きゅうり	649kcal 24.0g 3.1g
21/月	ごはん 牛乳	とりのさつぱりに キャベツのナムル 八宝菜(はつぼうさい) いよかん	牛乳 とりにく ぶたにく うずらのたまご	こめ 米あぶら さとう でんぶん	にんじん まめもやし キャベツ ほうれんそう ぜんまい はくさい きぬさや きくらげ いよかん	670kcal 23.5g 2.5g
22/火	ごはん 牛乳	さんまのかばやき にくじゃが なめこじる りんご	牛乳 さんま ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく なめこ はくさい ねぎ りんご	782kcal 26.6g 3.0g
23/水	コッパパン 牛乳	きなこあげパン カレーコロッケ りっちゃんサラダ はくさいのクリームに パナナ	牛乳 きなこ ハム ベーコン	パン 米あぶら コロッケ さとう じゃがいも バター	にんじん キャベツ きゅうり コーン はくさい しいたけ パセリ パナナ	771kcal 25.0g 3.3g
24/木	ごはん 牛乳	とりにくのちょうせんやき チャプチェ(韓国風春雨の炒めもの) わかめスープ ぼんかん	牛乳 とりにく	こめ 米あぶら はるさめ さとう	にんじん ほうれんそう もやし パプリカ しいたけ はくさい わかめ ねぎ コーン ぼんかん	674kcal 23.3g 2.3g
25/金	ちゅうかめん 牛乳	たつぱりやさいたんメン ささかまのいそべあげ あおなのおかかあえ てづくりぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく なると ささかまぼこ	ちゅうかめん さとう 米あぶら こむぎこ	にんじん はくさい チンゲンサイ きくらげ コーン まめもやし キャベツ ほうれんそう ナタデココ	539kcal 24.2g 2.0g
28/月	ごはん 牛乳	さばのわふうカレーに はくさいのにびたし とんじる いよかん	牛乳 さば あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう はるさめ じゃがいも	にんじん はくさい つぼみな だいこん ねぎ こんにゃく いよかん	736kcal 29.8g 3.2g
29/火	ごはん 牛乳	しそまきむしギョーザ2ほん ほうれんそうのごまあえ マーボーどうふ りんご	牛乳 ギョーザ ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう でんぶん	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ しいたけ にら ねぎ りんご	721kcal 24.7g 2.0g
30/水	フォカッチャ 牛乳	マカロニミートソース ツナとわかめのマヨサラダ きのこスープ ぼんかん	牛乳 ぶたにく ツナ	パン 米あぶら マカロニ さとう じゃがいも バター	にんじん たまねぎ グリンピース わかめ きゅうり えのきだけ なめこ しいたけ はくさい パセリ	604kcal 23.0g 3.1g
31/木	ごはん 牛乳	あかうおのてりやき きんぴらごぼう あおなじる パナナ あじつけのり	牛乳 あかうお ぶたにく あぶらあげ	こめ 米あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん れんこん こんにゃく ほうれんそう はくさい パナナ	695kcal 28.2g 2.9g

＜今月の西古川の食材＞

ほうれんそう・はくさい・キャベツ・しいたけ・つぼみな・にんじん

※給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。

