



1月分献立予定表



平成30年
食堂課

今年のご目標をたてましたか？

あけましておめでとうございます。今年も力を合わせて、安全、安心でおいしい給食作りに努めていきますのでよろしくお願いいたします。
みなさんは、どのようなお正月を過ごしましたか？
さあ、新しい年のはじまりです！
気持ちをきりかえ、体調を整えて三学期を迎えましょう。
好き嫌いのある人は何でも食べられるよう努力してみよう。
自分なりの目標をたて、元気な一年を過ごしてほしいと思います。



「食」という字は
人を良くすると書きます

健康なからだは毎日の食事がつくりまします。
食べ物は1つのもので、すべての栄養がとれるものではありません。少しずつでもたくさん種類の食品をとることが大切です。
自分の健康は自分で維持しましょう！
バランスの良い食事、朝食をしっかりとることが健康につながります。



	10日	水
朝食		
		Kcal
昼食		
		Kcal
夕食	豚肉生姜炒め 多菜包子 高野豆腐の煮物 味噌汁	
		1068 Kcal

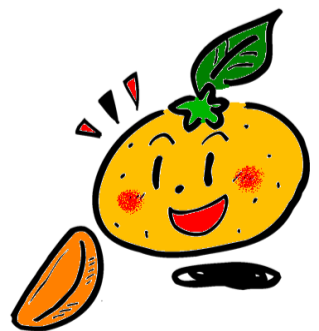
	11日	木	12日	金	13日	土	14日	日	15日	月	16日	火	17日	水
朝食	味噌汁 肉団子 金平牛蒡		スライSPAN 洋風カキタマスープ ポテトとベーコンのソテー		味噌汁 ウィンナーサラダ ツキコン金平		味噌汁 目玉焼・サラダ 納豆		スライSPAN フルーツヨーグルト ツナとコーンのサラダ		味噌汁 ミートボールシャリアピンソース ひじき煮付		スライSPAN チョコフレーク スクランブルエッグ	
		685 Kcal		690 Kcal		663 Kcal		698 Kcal		753 Kcal		669 Kcal		735 Kcal
昼食	シーフードバターライス ハムカツ キャベツと水菜のサラダ スープ		辛味噌うどん 温泉卵 一口アジフライ		じゃこご飯 ササミ梅シソ揚げ キャベツの和え物 豚肉ともやし汁		パン おにぎり 飲物 デザート		ちゃんぽん麺 ミニチキン南蛮 ヤクルト		スパゲティミートソース イカフライ 生野菜		ビビンバ ミニ春巻 中華風スープ	
		742 Kcal		647 Kcal		763 Kcal		Kcal		735 Kcal		698 Kcal		753 Kcal
夕食	おでん スキヤキ風フライ 南瓜サラダ みかん		トンカツ 大根の南蛮煮 味噌汁		鮭のチャンチャン焼 里芋と鶏肉の煮物 和え物 味噌汁		クリームシチュー 白身魚フライ 生野菜 プリン		アジの香草パン粉焼 あぶ玉 味噌汁		トンテキ 春雨サラダ 味噌汁		黄金メンチデミグラスソース 肉じゃが 味噌汁	
		1014 Kcal		1147 Kcal		987 Kcal		1037 Kcal		917 Kcal		1010 Kcal		1125 Kcal
	18日	木	19日	金	20日	土	21日	日	22日	月	23日	火	24日	水
朝食	味噌汁 鯖の味噌煮 白滝ソテー		スライSPAN パンフキンスープ ジャーマンサラダ		味噌汁 炒り卵 一口ガンモ		味噌汁 鮭の塩焼 卵とじ		スライSPAN 玄米フレーク ハンバーグサラダ		味噌汁 フランクフルトサラダ 糸コンと牛蒡の炒り煮		スライSPAN フルーツグラノーラ ミートオムレツ	
		656 Kcal		790 Kcal		721 Kcal		708 Kcal		755 Kcal		656 Kcal		682 Kcal
昼食	オムライス チーズハンペンフライ 生野菜		肉飯 蓮根はさみ揚げ 小松菜とツナの和え物 かきたま汁		カキ揚げうどん 鯖白醤油漬 とろろ		パン おにぎり 飲物 デザート		若布ご飯 のっぺい汁 竹輪の磯辺揚げ ピリカラ和え		和風スパゲティ チキンナゲット カニカマと水菜のサラダ		味噌ラーメン 焼ギョーザ 和風サラダ	
		766 Kcal		760 Kcal		629 Kcal		Kcal		743 Kcal		754 Kcal		603 Kcal
夕食	鶏肉の唐揚げ 豆腐の中華煮 味噌汁		煮魚 回鍋肉 コールドロー 味噌汁		韓国千層餅 包みメンチ サラダ		カレーライス チーズフォンデュクノーテル ハムサラダ		ポークソテーオニオンソース イカと青菜の炒め物 味噌汁 リンゴ		ホキのフライ 馬鈴薯のコンソメ煮 味噌汁		天丼 ミニグリルチキン 風呂吹き大根 吸い物	
		1072 Kcal		899 Kcal		1039 Kcal		927 Kcal		996 Kcal		988 Kcal		1070 Kcal
	25日	木	26日	金	27日	土	28日	日	29日	月	30日	火	31日	水
朝食	味噌汁 ししゃも 豚肉とキャベツの中華だれ炒め		スライSPAN コーンスープ スクランブルエッグ		味噌汁 温泉卵 ピーマンと薩摩揚げの炒り煮		味噌汁 高菜ビーフソテー 納豆		スライSPAN コーンフレーク エッグサラダ		味噌汁 イカ入り揚げ出し豆腐 ポテト金平		スライSPAN チャウダー マカロニケチャップ炒め	
		683 Kcal		742 Kcal		649 Kcal		682 Kcal		743 Kcal		667 Kcal		817 Kcal
昼食	天津飯 焼肉カルビ風メンチ スープ		ゆかりご飯 肉ちゃんこ タラの唐揚げ ごま和え		焼きそば ササミチーズフライ キャベツと大根のサラダ リンゴゼリー		パン おにぎり 飲物 デザート		チャーハン ミニチキン甘酢 塩ダレ和え スープ		カレーうどん ウスラタマゴ串フライ 生野菜		炊き込みご飯 鯖の塩焼 三色お浸し 吸い物	
		771 Kcal		737 Kcal		732 Kcal		Kcal		751 Kcal		782 Kcal		712 Kcal
夕食	鶏肉の照焼 肉豆腐 味噌汁		豚肉味噌漬焼 厚揚げと野菜の煮物 卵豆腐 味噌汁		グラタン ピーマン肉詰 ヒヨコ豆のシーザーサラダ オニオンスープ		豚丼 生卵 ツナじゃが 味噌汁		魚のフリッターカラマヨソース 野菜炒め 味噌汁 リンゴ		ソースカツ丼 根菜煮物 もやしとツナの和え物 味噌汁		ホイル焼ハンバーグ 温野菜 コンソメスープ オレンジ	
		992 Kcal		985 Kcal		1009 Kcal		1059 Kcal		1069 Kcal		1082 Kcal		965 Kcal

*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。*栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。*朝食には毎日牛乳がつきます。
*朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

旬の食べ物

みかん

みかんというと温州(うんしゅう)みかんのことを指します。温州ミカンが中国からの小みかんが鹿児島県長島で突然変異によって種なしになったもので、日本生まれです。ビタミンCが豊富に含まれ、また、からだの免疫機能を高める働きもあります。みかんの袋やすじには、ビタミンCの働きを助ける物質があり、血管を強くしてくれます。みかんをたくさん食べると手が黄色くなると思いますが、これは、みかんに含まれるカロチノイドが吸収されて黄色く見えるのだそうです。手の色はしばらくみかんを食べないと元に戻るので心配いりません。



身体の免疫機能を高める
血管を強くしてくれる