



1月分献立予定表



平成31年

LEOC食堂

新年あけましておめでとうございます。今年も、皆さんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくってまいりますので、楽しみにしてください。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

	8日	火	9日	水	10日	木	11日	金	12日	土
朝食			味噌汁 サンドイッチ		味噌汁 半片生姜焼 卵とじ		スライスパン チョコフレーク ウインナーサラダ		味噌汁 鮭の塩焼 ツキコン金平	
				Kcal	703 Kcal		699 Kcal		655 Kcal	
昼食			カレーライス メンチカツ 生野菜		麻婆豆腐 ミニ春巻 中華和え		焼きそば フリメンチ コールスロー		三色丼 スイートコーンフライ 吸い物 ヤクルト	
			838 Kcal		834 Kcal		661 Kcal		816 Kcal	
夕食	タラの野菜アソケ 中華風豚じゃが もやしスープ オレンジゼリー		チキンのグリルトマトソース 豆腐のフワフワ揚アソケ 味噌汁		ねぎとろ丼 野菜の煮物 アスパラベーコンソテー 味噌汁		トンカツ 大根の南蛮煮 味噌汁		ガリパタチキン 春雨サラダ もやしサラダ	
	972 Kcal		1025 Kcal		801 Kcal		1189 Kcal		930 Kcal	

	13日	日	14日	月	15日	火	16日	水	17日	木	18日	金	19日	土
朝食	味噌汁 肉団子 金平牛蒡		味噌汁 納豆 目玉焼・サラダ		味噌汁 揚げ出し豆腐 ピーマンと薩摩揚げ炒煮		スライスパン チャウダー スクランブルエッグ		味噌汁 ハンバーグサラダ 蓮根金平カレー風味 ツナとコーンのサラダ		スライスパン 洋風カキタマスープ ツナとコーンのサラダ		味噌汁 鯖の味噌煮 白滝ソテー	
	669 Kcal		695 Kcal		756 Kcal		773 Kcal		699 Kcal		719 Kcal		666 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート		パン おにぎり 飲物 デザート		他人丼 肉じゃがフライ 根菜汁		辛味噌うどん 温泉卵 一口アジフライ		シーフードバターライス スキヤキ風フライ キャベツと水菜のサラダ スープ		じゃこご飯 塩ダレメンチカツ 法蓮草の胡麻和え 豚肉ともやしの汁		五目アソケうどん 蓮根はさみ揚 とろろ	
	Kcal		Kcal		724 Kcal		647 Kcal		714 Kcal		789 Kcal		619 Kcal	
夕食	フラウンシチュー カニクリームコロッケ コーンサラダ プリン		豚肉と野菜の生姜炒め エビカツ 高野豆腐の煮物 味噌汁		鮭のチャンチャン焼き 大根と鶏肉の煮物 和え物 味噌汁		鶏肉の照焼丼 中華炒め 味噌汁 りんご		おでん ハムカツ 南瓜サラダ みかん		豚肉生姜焼 厚揚げと野菜の煮物 卵豆腐 味噌汁		チキンのグリルホワイトソース ヒヨコ豆のシーザーサラダ コンソメスープ りんご	
	1059 Kcal		930 Kcal		962 Kcal		1030 Kcal		1102 Kcal		900 Kcal		1015 Kcal	

	20日	日	21日	月	22日	火	23日	水	24日	木	25日	金	26日	土
朝食	味噌汁 黄金巻 三角野菜煮		スライスパン フルーツヨーグルト フランクフルトサラダ		味噌汁 ミートボールシリアピンソース ひじき大豆煮		スライスパン フルーツグラノーラ オムレツサラダ		味噌汁 ウインナーサラダ 糸コンと牛蒡の炒り煮 マセドアンサラダ		スライスパン コンソメスープ マセドアンサラダ		味噌汁 ピーマンソテー 豆腐磯辺揚げ	
	661 Kcal		719 Kcal		685 Kcal		682 Kcal		625 Kcal		706 Kcal		733 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート		スパゲティミートソース ミニチキン南蛮 生野菜		味噌ラーメン イカフライ 和風サラダ		ピビンバ 焼売 中華風スープ		若布ご飯 のっぺい汁 鯖白醤油漬 ピリカラ和え		アソケチャーハン ミニチキン甘酢 塩ダレ和え		和風スパゲティ ササミ梅シノ揚 カニカマと水菜のサラダ	
	Kcal		754 Kcal		551 Kcal		752 Kcal		735 Kcal		646 Kcal		712 Kcal	
夕食	カレーライス 白身魚フライ ハムサラダ		アジの香草パン粉焼 あぶ玉 味噌汁		揚げ鶏のピリカラアソケ 肉じゃが 味噌汁		黄金メンチテミグラスソース 味噌煮 味噌汁		鶏肉の唐揚げ 豆腐の中華煮 味噌汁		煮魚 回鍋肉 胡瓜のドレッシング和え 味噌汁		キムチ千ヶ風 月見メンチ サラダ	
	895 Kcal		918 Kcal		1061 Kcal		1073 Kcal		1072 Kcal		859 Kcal		1065 Kcal	

	27日	日	28日	月	29日	火	30日	水	31日	木
朝食	味噌汁 ししゃも 大根炒め煮		スライスパン 玄米フレーク 照焼ソースバーグ		味噌汁 炒り卵 納豆		スライスパン パンフキンスープ ゆで卵・サラダ		味噌汁 マヨネーズインハンバーグ コンニャクと竹輪の炒り煮	
	693 Kcal		752 Kcal		721 Kcal		776 Kcal		728 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート		オムライス チーズハンペンフライ 生野菜		肉飯 竹輪の磯辺揚げ 小松菜胡麻和え 吸い物		ちゃんぽん麺 焼ギョーザ ヤクルト		白菜クリーム煮 南瓜コロッケ 生野菜	
	Kcal		806 Kcal		696 Kcal		732 Kcal		828 Kcal	
夕食	ハヤシライス グラタンコロッケ 生野菜 野菜ゼリー		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		ホキのフライ 馬鈴薯のコンソメ煮 味噌汁		かき揚げ天丼 筑前煮 吸い物 オレンジ		鶏肉の七味焼 肉豆腐 味噌汁	
	997 Kcal		958 Kcal		987 Kcal		939 Kcal		992 Kcal	

ほうれん草

ほうれん草は、今から400年ほど前に中国から伝わりました。あの緑色の葉には、ビタミンA、ビタミンC、鉄分がたっぷり含まれています。鉄分は貧血を防ぐので、バター炒め、卵とじ、おひたしなど、工夫して食べましょう。

ほうれん草は、日本中どこでもつくられています。秋に種をまいて、12~1月にとれたものが一番おいしいですよ。



*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)



食べ物を大切にしましょう

毎日食べている食事やおやつなどを、何気なく残していませんか？
ほんの少しと思っても、積み重なるとたくさんの量になります。



あきた



味が嫌いだ



食べたくない



おなかがいっぱい

左記のような理由から食べ物を残してよいのでしょうか？
私たちは生きていくために、たくさんの動物や植物の命をもらっています。そのことを考えれば、ほんの少しでも無駄にはできないはずです。

ひと口ひと口よく味わい、最後のひとつづつ、ひと切れまで大切に食べたいものです。