

若木小学校 給食献立予定表(1/8~16まで)									
日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
8 木	給食なし								
9 金	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳	にんじん	白菜 しめじ	麦ご飯		カレールウ チャツネ	652
	冬野菜のチキンカレー	鶏肉	生クリーム	ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター	ピューレ ケチャップ ソース	20.4
	れんこんサラダ	ツナ みそ		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	豆板醤 しょうゆ 酢	20.1
	福神漬				福神漬				2.8
12 月	成人の日								
13 火	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	鶏ひき肉 卵	/牛乳	11日は「かがみびらき」でした		ご飯		ふりかけ	625
	まつたけ 松風焼き	豆腐 みそ			玉ねぎ しょうが	砂糖 パン粉	ごま	しょうゆ 酒 塩	26.6
	紅白なます	鶏肉		にんじん	大根	砂糖		酢 しょうゆ 塩	16.9
	雑煮	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	白菜 ごぼう しいたけ	白玉もち		しょうゆ 酒 塩 みりん	2.2
14 水	クロックムッシュ / 牛乳	ハム	/牛乳	パセリ	玉ねぎ	パン	油	塩 こしょう コンソメ ルウ	589
	豚肉とブロッコリー のトマト煮	豚肉	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ れんこん	じゃがいも	あぶら油	塩 コンソメ	27.6
				にんじん トマト	にんにく	砂糖		酒 ケチャップ	25.5
	ビーンズスープ	大豆 ウインナー		ほうれん草 にんじん	だいこん たま 大根 玉ねぎ		あぶら油	塩 こしょう 酒 コンソメ しょうゆ	2.9
15 木	豚ごぼうめし / 牛乳	豚肉	/牛乳	きぬさや	ごぼう しょうが	ご飯 砂糖	あぶら油	塩 しょうゆ 酒 みりん	550
	みずな 水菜とささみのおかか和え	鶏ささみ かつお節		みずな 水菜 にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢	24.9
	ちゃんこ煮	肉団子 油揚げ	昆布(だし)	にんじん	白菜	春雨		しょうゆ 酒	15.8
		豆腐 かつお節(だし)		ねぎ	しめじ			塩 みりん	2.5
16 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			593
	ぎょうろつけ	魚のすり身		にんじん	玉ねぎ キャベツ	かたくり粉 パン粉	あぶら油	カレー粉 塩	26.7
	三色和え	かまぼこ		ピーマン にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	14.7
	厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	小松菜	玉ねぎ えのき だいこん 大根				2.2



給食なし（お弁当）