



予定献立表



Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional info. Includes callouts for specific ingredients like '1月11日 鑑開きにちなんで' and '旬の冬人参を味わおう!'.



予定献立表



ひ に ち	牛 乳	あか (Red)			みどり (Green)			きいろ (Yellow)			エ レ キ ー	たん ぱ く し つ	し つ	し よ く さ う じ ょう り ょう
		おもに体をつくるものになる			おもに体の調子を整えるものになる			おもにエネルギーのものになる			Kcal	g	g	g
26 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／				米 麦				643	27.1	18.5	2.05
		さわらのねぎたれかけ	鯖	生姜 にんにく 長葱 レモン果汁			てん粉 砂糖 ごま油 大豆油				【各地の郷土料理を紹介します】 けんちょう(山口県) 豆腐と大根・にんじんを煮た家庭料理。甘辛い味付けでごはんにひいたりのおかずです。 だまこ汁(秋田県) 炊き立てのごはんをすりつぶして団子にして汁に入れたもの。秋田県の冬に欠かせない家庭料理です！			
		けんちょう【山口県】	豆腐 さつま揚げ	人参 大根			こんにやく 里芋 砂糖 サラダ油							
		だまこ汁【秋田県】	鶏肉	ぜり 人参 長葱 えのき茸 干し椎茸 ほんしめじ			だまこ餅 こんにやく							
		りんご		りんご										
27 (火)	○	さつま芋パン	ぎゅうにゅう／				さつまいもパン				590	24.1	21.7	2.31
		ポークビーンズ【アメリカ】	大豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ 玉葱 にんにく			じゃが芋 きび砂糖 生クリーム サラダ油				【ポークビーンズ】 アメリカの家庭料理。豚肉と豆、野菜をトマトで煮込みます。給食の定番になっています！			
		コーンとツナのサラダ	わかめ ツナ	小松菜 赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶			砂糖 サラダ油							
28 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／				米 麦				560	25.3	15.5	2.02
		鮭のバター醤油焼き	鮭				バター				【さつま汁】鹿児島 鶏肉を使った具だくさん味噌汁のこと。江戸時代から開鶏がさかんだった鹿児島県では、地鶏がブランド化しているほど昔から鶏肉を食べる風習がありました。			
		磯香あえ	のり	小松菜 キャベツ もやし										
		さつま汁【鹿児島】	みそ 厚揚げ 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸			さつま芋							
29 (木)	○	パンシットカントン【フィリピン風焼きそば】	ぎゅうにゅう／ 豚肉	小松菜 人参 キャベツ たけのこ にんにく レモン果汁 ぶなしめじ			中華めん ごま油 サラダ油				547	30.2	20.1	2.11
		豆腐のチリソース煮	レンズ豆 豆腐 鶏肉	チンゲン菜 人参 生姜 にんにく 長葱 マッシュルーム			てん粉 きび砂糖 サラダ油				【世界の料理に挑戦】 ALTのシヨーン先生の出身フィリピン料理の一つ「パンシットカントン」を作ります。本場では、袋めんを使いますが、むし中華麺で給食にアレンジしました。			
		フルーツ和え(寒笑)	寒天	みかん缶 パイン缶 黄桃缶										
		アーモンド小魚	煮干し				アーモンド							
30 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／				米 麦				610	29.6	19.3	2.18
		あじのさんが焼き(節)【千葉県】	みそ 鯨 鶏肉 卵	しそ 生姜 長葱			パン粉 きび砂糖 ごま				【さんが焼き】 千葉県の郷土料理。給食では、あじのすり身を使って手作りします。年に1度の味わいです！ 房総半島では、アジヤイワシがよくとれ、船の上でも簡単に調理ができておいしい「なめろう」をあわびの貝殻に入れて焼いたものが「さんが焼き」といいます。			
		浦上そば【長崎県】	さつま揚げ 豚肉	人参 ごぼう もやし			しらたき きび砂糖 サラダ油							
		いも煮汁【山形県】	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	小松菜 人参 大根 長葱 えのき茸 ぶなしめじ			里芋 こんにやく きび砂糖 ごま油 サラダ油							
		ひとくちぶどうゼリー		ぶどう果汁			ゼリー							

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です

平均栄養量	597	26.1	19.2	2.35
-------	-----	------	------	------

安全にすばやく！ 給食の準備をすこつ

給食当番はしやべらずにすばやく身支度をしよう

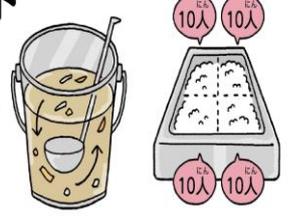
衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の方は配せんが済んだら座って待とう



給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の美が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつける、配せんしやすくなります。



給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう

好ききらいをしないで食べよう

口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう

食べている途中で立ち歩かないようにしましょう

食事中にきたない話はやめよう

よくかんで楽しく食べよう



心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていてねいに片づけをしよう



給食当番白衣の洗濯・縫い・アイロンかけのご協力ありがとうございます！引き続きどうぞよろしく願います

