

1月の給食

1月13日（月） 成人の日（祝日）

1月14日（火） 鏡開きメニュー

A 献立



B 献立



日付	A 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
14 (火)	ご飯 豚汁 魚の野菜あんかけ あずき&クリーム白玉 白菜のごまあえ	821	31.0	25.5	2.6	ミルクロール ごまドレッシングサラダ チキンのチーズピカタ ポトフ フルーツ白玉	869	33.0	26.6	2.7

1月15日（水）

A 献立



B 献立



日付	A 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
15 (水)	青大豆のおこわ かぼちゃのみつがらめ 生揚げの肉巻き照り焼き キャベツのみそ汁 ごま酢あえ いちご	824	33.4	31.3	2.6	はちみつパン にんじンドレッシングサラダ ししゃものアップルマリネ ホワイトシチュー みかん	863	34.4	36.8	3.0

1月16日（木）

A 献立



B 献立



日付		A 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
16		麦ご飯 コノシロのキーマカレー※ クラッシュ大豆のサラダ チリポテト コンソメ野菜スープ ヨーグルト					二色サンド(ジャム・カレー) 豚肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダじゃこ入り野菜チップス オレンジ				
(木)		※コノシロとは、船橋漁港で水揚げされる出世魚です。									
			796	29.8	28.9	3.0		801	31.6	33.5	2.7

1月17日（金）

A 献立



B 献立



日付		A 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
17		ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル 大豆とじゃこののり塩揚げ 中華スープ オレンジ					ごま入りご飯 レバニラ炒め 中華風ツナポテトサラダ わかめと白菜のスープ いちご				
(金)	3年なし		785	31.4	31.3	2.5		758	30.0	27.8	2.0