

1月の給食

1月20日（月） 大寒献立

A 献立

B 献立



日付	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
20	わかめしらすご飯 わかさぎの唐揚げ 納豆和え 肉じゃが 豆腐のみそ汁 みかん					テーブルロール マカロニグラタン 小松菜のサラダ 野菜スープ りんご				
(月)	「大寒」とは、寒さが厳しくなり一年中で最も寒い時期とされています。この時期が旬の食べものを食べて、体力作りをしましょう！									
		796	31.3	26.7	2.6		768	28.4	33.0	3.1

1月21日（火）

A 献立

B 献立



日付	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
21	ご飯 レバーのねぎソース ゆかりあえ ひじきの炒り煮 大根のみそ汁 金柑					ツナサンド 豆腐のカレー煮 マリネサラダ のり塩じゃがバター 金柑				
(火)	AB献立共に、「金柑」を味わいます。周りの皮ごと食べることができます。									
		786	32.8	29.3	2.6		778	33.4	34.2	3.0

1月22日（水）

A 献立



B 献立



日付		A 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
22		黒米ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き 甘酢和え 八宝みそ汁 はるか					みそラーメン たこ焼き風ポテト 小松菜のナムル ヨーグルト				
(水)	2年なし		769	34.4	26.8	2.3		742	28.9	32.7	3.3

1月23日（木）

A 献立



B 献立



日付		A 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
23		ご飯 煮込みハンバーグ ひじきのマリネ 野菜とマカロニのスープ オレンジ					ゆかりご飯 豚肉の米粉唐揚げ 磯香和え 呉汁 いちご				
(木)	2年なし		772	32.9	25.1	2.5		794	37.2	28.5	2.1

1月24日（金）A献立（明治22年）B献立（昭和20年代）アレンジ献立
A献立B献立



日付		A献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	B献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
24		おむすび(塩・ゆかり) 鮭の塩焼 浅漬 すいとん みかん					コッペパン いちごジャム 大根サラダ 大豆の黒糖きなこ トマトシチュー オレンジ				
(金)			817	32.3	21.5	2.9		765	32.5	31.8	2.8