

1月の献立

<p>感謝して 食べよう!</p> <p>1月の 給食目標</p> 		<p>1月の スペシャルメニュー</p> <p>1月10日(金) かがみ開き献立</p> <p>北海道十勝産小豆を給食室で コトコトにます♪</p> <p>ぜんざい</p> 		<p>くわしくは、 食育だよりで紹介します!</p> 		<p>1月9日(木)</p> <p>ひじきの にも</p> <p>ぶたにくの しおこうじゃき</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゆう ごまみそしる</p> <p>エネルギー:736kcal たんぱく質:33.5g 脂質:27%</p>		<p>1月10日(金)</p> <p>ぜんざい</p> <p>すきやきどんの 具</p> <p>ぶたにくの すきやきどん (ごはん)</p> <p>やさい たっぷり みそしる</p> <p>エネルギー:745kcal たんぱく質:27.3g 脂質:19%</p> 	
<p>1月13日(月)</p> <p>成人の日</p>		<p>1月14日(火)</p> <p>きざみあえ</p> <p>にくじゃが</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの みそしる</p> <p>エネルギー:752kcal たんぱく質:29.5g 脂質:25%</p>		<p>1月15日(水)</p> <p>だいずの ごもくに</p> <p>ぶたにくと レバーの ごまがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>もやしの みそしる</p> <p>エネルギー:769kcal たんぱく質:30.8g 脂質:28%</p>		<p>1月16日(木)</p> <p>冬やさいの ごまおかか あえ</p> <p>さばの たつたあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがいもの みそしる</p> <p>エネルギー:778kcal たんぱく質:32.8g 脂質:28%</p>		<p>1月17日(金)</p> <p>もやしと ベーコンの ソテー</p> <p>とうふ ハンバーグ</p> <p>しょくパン</p> <p>やさいスープ</p> <p>エネルギー:723kcal たんぱく質:32.6g 脂質:34%</p>	
<p>1月20日(月)</p> <p>あんにと 豆腐</p> <p>ちゅうかどん の具</p> <p>ちゅうかどん (むぎごはん)</p> <p>はるさめ スープ</p> <p>エネルギー:712kcal たんぱく質:26.6g 脂質:21%</p>		<p>1月21日(火)</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>オープン オムレツ</p> <p>コッペパン</p> <p>ビーンズ スープ</p> <p>エネルギー:751kcal たんぱく質:33.1g 脂質:34%</p>		<p>1月22日(水)</p> <p>ゆかり あえ</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>てづくりふりかけ ごまのり</p> <p>あぶらあげの みそしる</p> <p>エネルギー:736kcal たんぱく質:29.6g 脂質:28%</p>		<p>1月23日(木)</p> <p>こまつなの おひたし</p> <p>ししゃも フライ 小2個 中・高3個</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさん みそしる</p> <p>エネルギー:739kcal たんぱく質:33.0g 脂質:27%</p>		<p>1月24日(金)</p> <p>ポテト コーンサラダ</p> <p>あじの ごまマヨやき</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメ スープ</p> <p>エネルギー:747kcal たんぱく質:29.7g 脂質:27%</p>	
<p>1月27日(月)</p> <p>シークワーサー ゼリー</p> <p>あつあげ チャンプルー</p> <p>クープ ジュシー</p> <p>もずく スープ</p> <p>エネルギー:756kcal たんぱく質:30.5g 脂質:26%</p> 		<p>1月28日(火)</p> <p>こまつなと コーンの ソテー</p> <p>ホキ ムニエル</p> <p>しょくパン</p> <p>シュー アイス</p> <p>たまご スープ</p> <p>エネルギー:718kcal たんぱく質:34.3g 脂質:30%</p> 		<p>1月29日(水)</p> <p>やさいの ごましおあえ</p> <p>とりにくの からあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>てづくりつくだに ひじき</p> <p>とうふの みそしる</p> <p>エネルギー:750kcal たんぱく質:32.9g 脂質:27%</p> 		<p>1月30日(木)</p> <p>はくさいの こんぶあえ</p> <p>やき とんかつ</p> <p>ごはん</p> <p>いとこに</p> <p>エネルギー:762kcal たんぱく質:33.4g 脂質:22%</p> 		<p>1月31日(金)</p> <p>こくとう マフィン</p> <p>キャベツの あまずあえ</p> <p>ブラック ラーメン</p> <p>エネルギー:747kcal たんぱく質:29.4g 脂質:31%</p> 	

(食材の都合で変更することがあります)

