

給食たより



今月の目標
食後の過ごし方を工夫しよう

井川町学校給食センター
(小学校用)

献立予定表 (都合により献立が変わることがあります。)

月	火	水	木	金
			1	2 節分献立
<p>★今月の井川町の食材★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お米 ・はくさい ・ほうれん草 ・長ねぎ ・じゃがいも ・ふき ・だいこん ・きゃべつ <p>の使用を予定しています。</p> 		<p>★今月の平均栄養価★</p> <p>小学校(中学年) エネルギー 681kcal たんぱく質 27.1g</p>	<p>米粉パン (ブルーベリージャム) 牛乳</p> <p>★デミグラスソースハンバーグ 野菜のガーリックソテー</p> <p>★コーンポタージュ</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>いわしのかばやき 五目豆 みそけんちん汁</p>
5	6	7	8	9 6年生の献立
<p>☆ひじきごはん 牛乳</p> <p>ししゃも唐揚げ (2個) 浅漬け</p> <p>☆ゆばのすまし汁</p>	<p>ごはん (さげばっば) 牛乳</p> <p>野菜厚焼き卵 筑前煮 たら汁</p>	<p>☆わかめごはん 牛乳</p> <p>鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め 小松菜のみそ汁</p>	<p>みそバターラーメン 牛乳</p> <p>もやしとにらのナムル</p> <p>★キントンパイ</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>さばのみそ煮 ほうれん草とにんじんのごま和え だいこんと豆腐とえのきのみそ汁 みかん</p>
12	13	14 バレンタイン献立	15 6年生の献立	16
<p>建国記念日の振替休日</p> 	<p>ごはん 牛乳</p> <p>鮭の黄金焼き ふきの煮物 ★豚汁</p>	<p>☆ツナピラフ 牛乳</p> <p>ハートのココロック 野菜ソテー コーンとわかめのスープ いちごのハートカップ</p>	<p>コッパン (チョコレートクリーム) 牛乳</p> <p>にんにくいっぱいとり肉のソテー ほうれん草の炒めもの 冬のホワイトシチュー</p>	<p>☆ビーフカレーライス (麦ごはん) 牛乳</p> <p>福神漬 ★フルーツ白玉</p>
19	20	21	22	23
<p>ごはん 牛乳</p> <p>卵のカップ蒸し 野菜のカレー炒め ☆肉じゃが</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>☆ユーリンチー (2個) チンゲンサイの中華炒め ☆ワンタンスープ</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>赤魚西京焼き れんこんのきんぴら ☆花なるとのすまし汁 小魚アーモンド</p>	<p>なめこうどん 牛乳</p> <p>ちくわの二色揚げ (カレー・青のり1つずつ) なめたけ和え 元気ヨーグルト</p>	<p>肉丼 牛乳</p> <p>野菜の塩昆布和え またけのみそ汁</p>
26	27	28	<p>★の付いているメニューは、中学3年生が卒業までに食べておきたいリクエストメニューです。お楽しみに♪</p> 	
<p>ゆかりごはん 牛乳</p> <p>☆ささみのレモン煮 ☆海藻サラダ ほうれん草のみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>☆春巻 もやしの酢じょうゆ 八宝菜</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>ほっけのピリ辛焼き ひじきの煮物 ☆だいこんのそぼろ煮</p>		

