

給食たより



今月の目標

かぜを引かない体を作ろう

献立予定表 (都合により献立が変わることがあります。)

井川町学校給食調理場

月	火	水	木	金
<p>○今月の平均栄養価○</p> <p>前中期</p> <p>エネルギー 638kcal</p> <p>たんぱく質 27.4g</p> <p>後期</p> <p>エネルギー 811kcal</p> <p>たんぱく質 32.9g</p>	<p>☆今月の井川町食材☆</p> <p>長ねぎ、じゃがいも、春菊、はくさい、だいこん、ほうれんそう、ふき、きゃべつ、みそ、お米</p> 		<p>1</p> <p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>キャベツのごまサラダ</p> <p>★ポークシチュー</p>	<p>2 節分メニュー</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのレモン醤油煮</p> <p>五目豆</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>節分デザート (豆乳プリン)</p>
5	6	7	8	9
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ひまわり焼き</p> <p>きゃべつ野菜炒め</p> <p>春菊のみそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>★春巻き</p> <p>バンサンスー</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いかの香味焼き</p> <p>もやしとにらの炒め物</p> <p>★豚汁</p>	<p>スパゲッティナポリタン</p> <p>牛乳</p> <p>★まめまめサラダ</p> <p>ブルーベリーパイ</p> <p>↑献立コンテストメニュー↑</p>	<p>ごはん</p> <p>ジョア ストロベリー</p> <p>★ささみオランダ揚げ</p> <p>★肉じゃが</p> <p>はくさいのみそ汁</p>
12	13	14	15	16
<p>建国記念の日</p> <p>振替休日</p> 	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のみそ漬け焼き</p> <p>もやしの炒め物</p> <p>じゃがいもと豆腐のみそ汁</p>	<p>ひじきごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ハート型ハンバーグ</p> <p>野菜のごまあえ</p> <p>★なめこと豆腐のみそ汁</p>	<p>★ナン</p> <p>牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>きゃべつマリネ</p> <p>キーマカレー</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>鶏肉とだいこんの煮物</p> <p>きゃべつのみそ汁</p>
19	20	21	22	23
<p>★わかめごはん</p> <p>ジョア プレーン</p> <p>★とりのパン粉焼き</p> <p>じゃがバター炒め</p> <p>小松菜のみそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>酢豚</p> <p>磯香あえ</p> <p>わかめと豆腐のスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>★ぼだっこ</p> <p>★ひじきの煮物</p> <p>★納豆汁</p>	<p>★みそバターラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>★とりのからあげ</p> <p>もやしとにらのナムル</p>	<p>天皇誕生日</p> 
26	27	28	29	
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>卵のカップ蒸し</p> <p>★じゃが豚キムチ</p> <p>だいこんのみそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のバーベキューソースかけ</p> <p>なめたけあえ</p> <p>ワンタンと野菜のスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>手作りさばのみそ煮</p> <p>たきあわせ</p> <p>八杯豆腐</p>	<p>★揚げパン</p> <p>(きなことココア)</p> <p>牛乳</p> <p>温野菜サラダ</p> <p>(パックドレッシング)</p> <p>鮭とほうれん草のクリーム煮</p> <p>↑献立コンテストメニュー↑</p> <p>バナナ</p>	<p>★ついている献立は、9年生のリクエスト給食です!</p> 

↓↓裏面もあります↓↓

