

1月 給食献立表

平成29年度 給食回数 全16回

弥富市立日の出小学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるものとなるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーのもとになるもの(きいろ)	びこう
10	水	むぎごはん 牛乳 チキンカレー マカロニサラダ りんご	牛乳 とりにく ハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	むぎごはん じゃがいも カレールウ マカロニ マヨネーズ	あけて おめでとう
11	木	ごはん 牛乳 ぶりのこうじづけ こんさいきんぴら かがみびらきのぞうに	牛乳 ぶりのこうじづけ かまぼこ とりにく	ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな	ごはん こんにやく さとう ごま ごまあぶら もち	かがみびら *鏡開きメニュー
12	金	しょうゆラーメン 牛乳 あいちのやさいはるまき きりぼしパンパンジー	牛乳 ぶたにく なたと えび とりにく	もやし たけのこ にんじん ちんげんさい ねぎ あいちのやさいはるまき きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし しょうが	ちゅうかめん なたねあぶら ねりごま さとう	
15	月	ひじきいりごもくごはん 牛乳 ハンバーグのわふうきのソース いわしのつみれじる みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき ハンバーグ いわしいりつみれ みそ	にんじん えだまめ しめじ エリンギ だいこん キャベツ ごぼう ねぎ みかん	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう なたねあぶら さといも	
16	火	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ ちくぜんに なるとじる	牛乳 さば とりにく とうふ なると	しょうが ごぼう れんこん にんじん いんげん だいこん はくさい たけのこ えのきたけ こまつな	ごはん なたねあぶら でんぶん こむぎこ こんにやく さといも さとう	
17	水	あいちのこめこパン 牛乳 ささみとマカロニのグラタン ポトフ	牛乳 とりにく チーズ とりつくね ウインナー	たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんじん カリフラワー セロリ	あいちのこめこパン マカロニ こむぎこ バター なたねあぶら じゃがいも	
18	木	ごはん 牛乳 とりてん こまつなのからじょうゆあえ さわにわん	牛乳 とりにく たまご ちくわ ぶたにく あぶらあげ	こまつな もやし だいこん ごぼう にんじん みつば	ごはん なたねあぶら こむぎこ でんぶん	とりてん 1~2年1こ、3~6年2こ
19	金	わかめごはん 牛乳 だいこんのそぼろに カリカリししゃもフライ キャベツのおひたし	牛乳 あつあげ とりにく ちくわ ぶたにく ししゃもフライ かつおぶし	だいこん にんじん えだまめ キャベツ もやし きゅうり	ごはん こんにやく さとう なたねあぶら	食育の日メニュー カリカリししゃもフライ 1~2年1こ、3~6年2こ
22	月	ごはん 牛乳 とんてき ごまキャベツ そうへいじる なんきみかん *三重県	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん にんじん ごぼう れんこん たけのこ ねぎ みかん	ごはん なたねあぶら でんぶん ごま さといも	全国 学校給食週間が はじまります
23	火	ゆずごはん 牛乳 さばのしおこうじあかみそやき あかかぶあえ すったてじる *岐阜県	牛乳 とりにく いらたまご さばのしおこうじあかみそやき だいたい ぎゅうにく あぶらあげ みそ	みつば しょうが キャベツ きゅうり あかかぶづけ だいこん ねぎ きくらげ	ごはん さとう ごま じゃがいも	わたしたちのくらし している愛知県にも いろいろな郷土料 理があります。おと なりの三重県、岐 阜県に伝わる郷土 料理とともに味わ いましょう。
24	水	もろこいりちらしずし 牛乳 れんこんサンドフライ はちはいじる *愛知県	牛乳 きんしたまご もろこのつくだに とうふ あぶらあげ	たけのこ にんじん かんぴょう れんこんサンドフライ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう なたねあぶら こんにやく ふ	あいちのだいたいりナゲット 1~2年1こ、3~6年2こ
25	木	ごはん 牛乳 にみそ ごまずあえ おにまんじゅう *愛知県	牛乳 あつあげ はんぺん みそ まぐろあぶらづけ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな もやし	ごはん さといも さとう ごま さつまいも こむぎこ	
26	金	ごもくきしめん 牛乳 あいちのだいたいりナゲット にあえ *愛知県	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ だいたいりナゲット あぶらあげ こんぶ	はくさい にんじん たけのこ ねぎ れんこん だいこん	きしめん なたねあぶら さとう	
29	月	ごはん 牛乳 さばのはちょうみそに こまつなのおひたし よしのじる りんご	牛乳 さばのはちょうみそに あぶらあげ かつおぶし とうふ とりにく	もやし こまつな だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ りんご	ごはん こんにやく	野菜をいっぱい食べよう
30	火	ごはん 牛乳 にくどうふ セレクト(フライ) はくさいのしおこんぶあえ	牛乳 とうふ ぎゅうにく かまぼこ セレクト(フライ) こんぶ	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい もやし	ごはん こんにやく さとう なたねあぶら ごま ごまあぶら	
31	水	ミルクロールパン 牛乳 ビーフシチュー ひじきとこまつなのサラダ いちご(2こ)	牛乳 ぎゅうにく まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな キャベツ とうもろこし いちご	ミルクロールパン じゃがいも デミグラスソース はちみつ なまクリーム マヨネーズ さとう	

東海三県の郷土料理を知ろう

わたしたちのくらし
している愛知県にも
いろいろな郷土料
理があります。おと
なりの三重県、岐
阜県に伝わる郷土
料理とともに味わ
いましょう。

冬を健康にすごそう

※ 購入物資の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー 642kcal、たんぱく質 25.9g、脂質 20.6g (28.9%)、加鈣 332mg ※小学校中学年を基準としています。
 【今月の弥富の食材】 だいこん、キャベツ、こまつな、みつば、カリフラワー、いちご
 【今月のセレクト】 30日のセレクトは、① とりにくのコーンフレークフライ ② ささみのチーズサンドフライ のどちらか1つえらべます。

☆☆☆ 毎月19日は「食育の日」☆☆☆ 「食育の日」の給食は、地元でとれる季節の食材を使った献立を作ります。今月は19日です。
 ☆☆☆ 朝ごはんには野菜を食べよう ☆☆☆ 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい朝ごはんを食べれば、集中力アップ!

ていねいに
手を洗おう

- 手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。
- 手の甲を手のひらでよく洗いましょう。洗い時は指をのばしましょう。
- 指先やつめの間も手のひらでこすってていねいに洗いましょう。
- 指と指の間を洗いましょう。
- 親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
- 手首まで忘れずに洗いましょう。