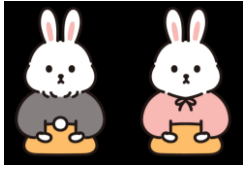
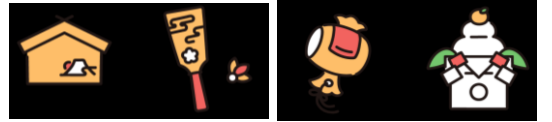


あけまして
おめでとう
ございます



令和4年度 1月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

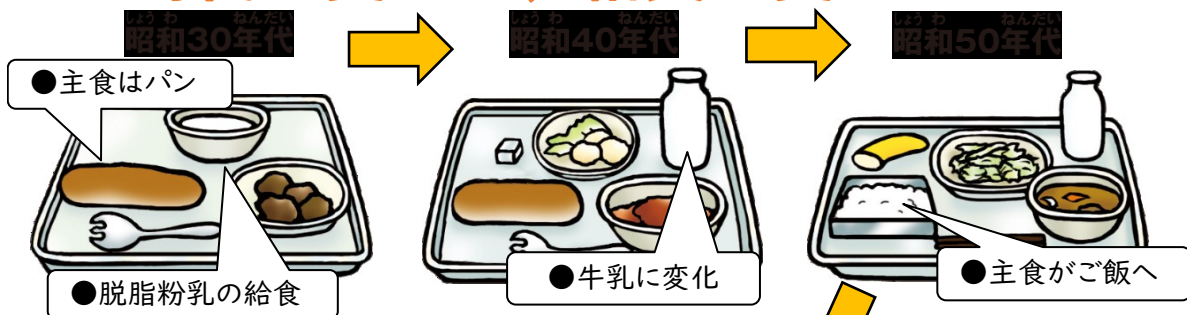


※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
10	火	こくとうコッパン	パンネのミートソース ブロッコリーサラダ キウイ	パン パンネ さとう あぶら	ぎゅうにく ハム ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー マッシュルーム たまねぎ コーン キャベツ キウイ	619	25.7	3.1
11	水	ひじきおこわ	とりにくのみそマヨやき みずなとだいこんのゆずあえ うおそうめんじる	こめ もちこめ さとう おわらふ ノンエッグマヨネーズ あぶら	とりにく こめみそ とうふ あぶらあげ ツナ うおそうめん ひじき わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん みずな ねぎ えだまめ たまねぎ しめじ だいこん ゆず	610	27.1	3.7
12	木	むぎごはん	マーボーとうふ パンサンスー	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	とうふ ハム ぶたにく ぎゅうにく あかだしみそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ たけのこ きゅうり たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	621	26	1.9
13	金	むぎごはん	ぶりのてりやき こうはくなます しらたまそうに おしょうがつムース	こめ むぎ さとう しらたまもち ごま ムース	ぶり とりにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな れんこん ほししいたけ ごぼう だいこん はくさい	666	24.5	1.9
16	月	ごはん	カレーうどん やきにくふういため おこめのりんごタルト	こめ さとう きしめん りんごタルト あぶら	とりにく ぶたにく こめみそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ はくさい しょうが たまねぎ エノキ キャベツ にんにく	645	22.1	2.1
17	火	ワンローフパン いちごジャム	ホキフライ やさしいソテー ミネストローネ	パン マカロニ いちごジャム じゃがいも パンこ あぶら	ホキ ハム ひよこまめ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな パセリ セロリ たまねぎ にんにく キャベツ	620	25.1	2.3
18	水	むぎごはん	じゃがいものそぼろに たづくり こまつなのおひたし ミルメークムース	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん あぶら ミルメークムース	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにく いりこ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな もやし たまねぎ ほししいたけ	628	23.8	2
19	木	むぎごはん	いわしのおかかに れんこんのマヨネーズあえ のっぺいじる	こめ むぎ さといも さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	いわし とうふ ツナ とりにく あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごぼう キャベツ こんにゃく コーン れんこん	650	24.5	2
20	金	むぎごはん	ハンバーグおろしソース ほうれんそうのごまあえ ぶたじる	こめ むぎ さとう さといも ねりごま ごま あぶら	ぶたにく とうふ とりにく あわせみそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ もやし ごぼう しょうが だいこん はくさい こんにゃく たまねぎ	653	24.8	2.7
23	月	ごはん	さけのしおやき そくせきづけ すいとん みかんゼリー	こめ さといも しらたまこ こむぎこ みかんゼリー あぶら	さけ あぶらあげ とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ だいこん はくさい きゅうり しょうが ごぼう	662	27.3	2.6
24	火	あげパン	はくさいのクリームに ビーンズサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら	きなこ ツナ とりにく だいた いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	625	23.5	2.3
25	水	むぎごはん	ひじきのたまごやき ちくぜんに だいこんのすみそあえ(ぬた)	こめ むぎ さとう さといも あぶら	たまご あぶらあげ あつあげ とりにく こめみそ ひじき わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほししいたけ だいこん ごぼう たけのこ こんにゃく れんこん	638	24.7	2.5
26	木	むぎごはん	クロダマルカレー ツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	ぶたにく ツナ クロダマル だっしぷんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー だいこん コーン たまねぎ キャベツ にんにく しょうが レモン	641	23.1	1.5
27	金	かしわごはん	あつやきたまご くろまめ はるさめスープ ぼんかん	こめ はるさめ さとう あぶら	とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ クロダマル わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほししいたけ エノキ ごぼう えだまめ たまねぎ ポンカン	614	25.5	2.5
30	月	ごはん	ぶたにくとだいこんのもの スコッチエッグ じゃこあえ	こめ さとう あぶら	ぶたにく たまご こやとうふ とりにく ちくわ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな だいこん キャベツ たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	648	26.6	2
31	火	せわりコッパン	チリコンカン ブロッコリーとチーズのサラダ コーンチャウダー	パン こむぎこ さとう じゃがいも あぶら バター	だいた ベーコン ぎゅうにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー セロリ キャベツ にんにく たまねぎ コーン	611	26.2	3

時代は変わる、給食も変わる...!



現在の給食へ...!

- 栄養バランスの良い献立
- 和食中心の献立
- 地産地消 ...など



1月のこんだて

- 13日 わしょくのひ「しょうがつりょうり」
- 19日 とうほうこんだて(しょくいくのひ)「のっぺいじる」
- ★23日～27日「とうほう給食かんしゃしゅうかん」
～給食にかかわるひとへかんしゃのきもちをふくらませよう～
- 23日 給食はじまりのこんだて
- 24日 給食のれきし「あげパン」
- 25日 ふくおかけんのきょうどりょうり「ちくぜんに」
- 26日 とくさんひん「クロダマルりょうり」
- 27日 給食のれきし「かしわごはん」

今月のうまか～! とうほうしょくざい

- こめ チンゲンサイ
- ほししいたけ こめみそ
- あわせみそ こいくちしょうゆ

