

毎月19日は『食育の日』

2021年1月 砥川小学校 牛津中学校 予定献立表

<今月の目標> 感謝して食べよう



小 中

日付	献立名	材料名						熱量	熱量	
		黄の食品 (カや体温になる)		赤の食品 (血・肉・骨になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		調味料		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		その他	(kcal)	(kcal)
		穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物		(g)	(g)
11 祝		成人の日								
12 火	ごはん 鶏肉の塩から揚げ 白菜の梅おかかかえ ひき肉と大根のスープ	牛乳 ごはん 片栗粉 さとう	白絞油 ごま油	鶏肉		にんにく	塩 酒	582 ---	700 ---	
13 水	小さいミルクパン きのこれんこんのマゼンパ フルーツ杏仁	牛乳 ミルクパン スパゲティ麺	サラダ油 オリーブ油	鶏ひき肉		にんにく 黄ピーマン ほうれん草	れんこん 玉ねぎ キャベツ えのき しめじ マゼンパのたれ うすくちしょうゆ しょうゆ 塩 こしょう 酒	722 ---	841 ---	
14 木	ごはん さけフライ れんこんとブロッコリーの和え物 大根のみそ汁	牛乳 ごはん 小麦粉 パン粉	白絞油	さけ			塩 こしょう 酒 ソース	657 ---	797 ---	
15 金	カレーライス (カレー) 白菜とりんごのサラダ	ヨーグルト 牛乳 麦ごはん じゃがいも	サラダ油	鶏肉 白いんげんベース		にんにく トマト グリーンピース	玉ねぎ しめじ りんご 生姜 カレーウレ しょうゆ ソース 赤ワイン こしょう	726 ---	860 ---	
18 月	ごはん 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 野菜の玉ねぎドレッシング和え まごわやさしいみそ汁	牛乳 ごはん さつまいも さとう 片栗粉 小麦粉	白絞油	鶏肉 高野豆腐		枝豆	生姜 しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 みりん 酒	643 ---	784 ---	
19 火	ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	牛乳 ごはん さとう		ぶり			酒 みりん しょうゆ 塩 りんご酢	677 ---	787 ---	
20 水	小さいミルクパン スパゲティミートソース 野菜サラダ	牛乳 ミルクパン スパゲティ麺 もち麦	オリーブ油	豚ひき肉 牛ひき肉 白いんげんベース		にんにく トマトホール 缶	玉ねぎ マッシュルーム しめじ にんにく セロリ	657 ---	888 ---	
21 木	ごはん 根菜チップス ハンサンスー 肉だんごと白菜のスープ	牛乳 ごはん じゃがいも	油	あおりのり			れんこん 塩	575 ---	724 ---	
22 金	食パン 鶏肉のトマト煮 おからサラダ コンソメスープ	牛乳 食パン かたくり粉 薄力粉	オリーブ油 油	鶏肉		トマト ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 塩 こしょう 酢	609 ---	780 ---	
25 月	ごはん 佐賀県産あじフライ 冬野菜の胡麻和え つきーだご汁 くだもの	牛乳 ごはん 小麦粉 パン粉	白絞油	あじ			塩こしょう	685 ---	824 ---	
26 火	ごはん ほうれん草のおかかチーズ和え すき焼き煮 くだもの	牛乳 ごはん さとう	ドレッシング	かつお節		ほうれん草 にんにく	しょうゆ しょうゆ うすくちしょうゆ みりん 酒	551 ---	710 ---	
27 水	コッペパン コールスローサラダ 冬野菜のカレースープ	牛乳 コッペパン もち麦	コールスロードレッシング	ウインナー		にんにく	キャベツ きゅうり とうもろこし 塩	621 ---	744 ---	
28 木	ごはん 佐賀産まだいのねぎみそ焼き 小城レモンのマヨ和え 小城の里いも入りきのこ汁	牛乳 ごはん さとう		まだい みそ			しろねぎ みりん さけ	655 ---	791 ---	
29 金	牛津中校区 三校合同お弁当の日	牛乳 ごはん さとう		まだい みそ			しろねぎ みりん さけ	655 ---	791 ---	

※材料の入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。 「早ね・早おき・朝ごはん みそ汁食べて元気に登校」