

令和2年 1月の予定献立表

下地調理場
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質	
		小学	650 kcal	24.0 g	21.3 g
		中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	6(月) カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	7(火) 七草がゆ イナムドウチ さばゴマ味噌煮 プチたい焼き 牛乳	8(水) 親子丼 わかめの酢の物 けんちん汁 たんかん 牛乳	9(木) チャーハン ピリカラ煮 ショーロンポー くりぜんざい 牛乳	10(金) スパゲティミートソース クリームスープ イタリアンサラダ ネーブル 牛乳
	あ か き みどり	牛乳、とりにく、とりレバー、蒸し大豆 こいくちしょうゆ、シソ、ヨーグルト コメ、キャベツ、無圧パン麦、カルシウム米 グラニュー糖、じゃがいも、カレールウ 水、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく トマトケチャップ、ブロッコリー、コーン	牛乳、五種豆と五穀、チリメン、花かつお ぶたにく、かまぼこ、みそ、さば コメ、キャベツ、無圧パン麦、カルシウム米 グラニュー糖、ごま、こむぎこ からしな、だいこん、ねぎ、しょうが、シソ こまつな、にんじん、こんにゃく、水	牛乳、とりにく、たまご、花かつお こいくちしょうゆ、わかめ、びんなが コメ、キャベツ、無圧パン麦、三温糖、かつお ごま にんじん、たまねぎ、しょうが、水、モーウイ きゅうり、シソ、しめじ、こまつな	牛乳、ぶたにく、たまご、あつあげ こいくちしょうゆ、とりにく、脱脂粉乳 コメ、キャベツ、無圧パン麦、かつお油、三温糖 こむぎこ、調合油、でん粉、くり、ごま油 シソ、にんじん、たまねぎ、だいこん、水 ブロッコリー、こんにゃく、にんにく
小学校 中学校	E 643 P 24.4 F 17.6 E 794 P 29.4 F 20.5	E 665 P 33.0 F 23.7 E 820 P 40.5 F 28.3	E 590 P 32.3 F 15.3 E 721 P 39.7 F 17.8	E 739 P 28.1 F 23.0 E 920 P 34.7 F 27.5	E 654 P 26.8 F 21.0 E 809 P 33.0 F 25.0
こ ん だ て	13(月) 成人の日 	14(火) ハヤシライス caたっぷりオムレツ コールスローサラダ ネーブル 牛乳	15(水) あずきごはん 炒り鶏 あげだしとうふ わかめのみそ汁 いちごプリン 牛乳	16(木) 麦ご飯 すきやき煮 すまし汁 みかん 牛乳	17(金) セルフおにぎり なっとうみそ にんじんシリシリ 具だくさん汁 みかん 牛乳
	あ か き みどり	牛乳、ぎゅうにく、たまご、いんげんまめ コメ、キャベツ、無圧パン麦、じゃがいも かつお油、こむぎこ、ラード、グラニュー糖 しめじ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ えだまめ、トマト、トマトペースト、水	牛乳、あずき、とりにく、あつあげ、みそ こいくちしょうゆ、とうふ、わかめ コメ、キャベツ、無圧パン麦、三温糖、かつお いちごプリン にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく シソ、にんにく、ねぎ	牛乳、ぎゅうにく、とうふ、わかめ こいくちしょうゆ、花かつお コメ、キャベツ、無圧パン麦、カルシウム米 しらたき、三温糖、ごま油 ねぎ、こまつな、はくさい、にんじん だいこん、えのき、みかん	牛乳、五種豆と五穀、のり、なっとう、ブタ みそ、けずりぶし、びんなが、シソ コメ、キャベツ、無圧パン麦、三温糖、綿実油 かつお油、さといも しょうが、水、にんじん、パパイア、ゴ かぼちゃ、だいこん、ごぼう、こんにゃく
小学校 中学校	E 660 P 21.9 F 22.3 E 817 P 26.6 F 26.8	E 744 P 30.3 F 28.0 E 926 P 37.3 F 34.0	E 525 P 22.8 F 13.5 E 639 P 27.9 F 15.2	E 647 P 30.3 F 17.2 E 798 P 37.5 F 20.1	
こ ん だ て	20(月) 紅芋ごはん クービーリチー ミーバイフライ シムヌ たんかん 牛乳	21(火) 麦ご飯 グルクンの甘酢揚げ さつま芋サラダ ゆしとうふ みかん 牛乳	22(水) 宮古そば パパイアサラダ ん〜ぬい 牛乳	23(木) 沖縄ちゃんぽん グルクンフライ アーサ汁 たんかん 牛乳	24(金) 麦ご飯 パパイアの宮古煮 ハンダマのサラダ ソーキ汁 サタパンピン 牛乳
	あ か き みどり	牛乳、こんぶ、かまぼこ、ぶたにく こいくちしょうゆ、ミーバイフライ コメ、キャベツ、精白もちきび、紅芋、三温糖	牛乳、グルクンフィレ、シソ、とうふ こいくちしょうゆ、いんげんまめ コメ、キャベツ、無圧パン麦、カルシウム米 でんぷん、こむぎこ、三温糖、かつお しょうが、水、きゅうり、こまつな、えのき みかん	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、花かつお こいくちしょうゆ、ロース、きなこ こむぎこ、三温糖、かつお油、ぶどう糖 さつま芋、バター 水、しょうが、ねぎ、パパイア、パイン きゅうり	牛乳、ブタ、こいくちしょうゆ、アーサ グルクンフライ、とうふ、花かつお コメ、キャベツ、無圧パン麦、カルシウム米 でんぷん、かつお油 きくらげ、たまねぎ、にんじん、キャベツ ねぎ、もやし、しょうが、たんかん
小学校 中学校	E 526 P 25.8 F 9.8 E 638 P 31.6 F 10.5	E 673 P 27.4 F 22.4 E 835 P 33.4 F 26.7	E 748 P 44.9 F 20.3 E 930 P 56.2 F 23.9	E 547 P 24.5 F 15.4 E 668 P 29.6 F 17.9	E 747 P 29.9 F 30.7 E 931 P 36.5 F 37.7
こ ん だ て	27(月) 麦ご飯 肉じゃが わかめの味噌汁 みかん 牛乳	28(火) 麦ご飯 チキンのてりやき フーイリチー イナムドウチ みかん 牛乳	29(水) 揚げパン ビーフシチュー サラダ ネーブル 牛乳	30(木) 麦ご飯 マーボー豆腐 寒天サラダ みかん 牛乳	31(金) ひじきごはん おでん ほうれん草ときのこのおひたし みかん 牛乳
	あ か き みどり	牛乳、ぎゅうにく、こいくちしょうゆ わかめ、とうふ、花かつお、みそ コメ、キャベツ、無圧パン麦、カルシウム米 じゃがいも、しらたき、三温糖、かつお油	牛乳、とりにく、たまご、シソ、ぶたにく こいくちしょうゆ、かまぼこ コメ、キャベツ、無圧パン麦、カルシウム米 三温糖、ふ、かつお油 こまつな、パパイア、にんじん、きくらげ こんにゃく、だいこん、シソ、みかん	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ぎゅうにく チリメン、いんげんまめ こむぎこ、グラニュー糖、かつお、かつお油 ショートニング、じゃがいも 水、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン グリルピース、キャベツ、きゅうり、トマト	牛乳、ぶたにく、レバー、とうふ、みそ こいくちしょうゆ、わかめ、シソ コメ、キャベツ、無圧パン麦、カルシウム米 でんぷん、三温糖、ごま油、ごま シソ、たけのこ、にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ
小学校 中学校	E 551 P 23.4 F 12.5 E 674 P 28.1 F 14.3	E 598 P 28.8 F 18.1 E 731 P 35.3 F 21.1	E 656 P 26.2 F 24.2 E 816 P 31.8 F 29.4	E 584 P 24.6 F 18.6 E 719 P 30.2 F 22.0	E 574 P 25.7 F 18.5 E 706 P 31.3 F 21.6

下地地区 学校給食週間

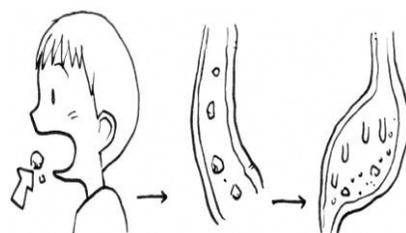
楽しく食べると体にも良いことがあります

胃の動きは、心♥の動きと関係しています

食べ物は、口から食道を通過して胃にいきます。

胃では、

- ①さらに食べ物を細かくドロドロにします。
- ②胃液(食べ物を消化する液)が出て分解します。



イライラしたり、怒ったり、悲しんだりしていると、消化不良で胃が痛くなることもあるよ。



胃は、とても正直で、私たちが楽しく食事をしていると、胃も調子良く働くんだよ!



給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日までになっています)