令和7年

☆ 🌣 🌣 🛪 1月よていこんだてひょう 🦙 🗷 🔊 🌣 🥱



茂原市学校給食センター (**小学校**)

| H | | <u>м</u> . | 主な材料とはたらき | | | 熱量 | |
|----|------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|---|
| | 主食 | □ 副食・デザート | 血や肉となる(赤) | 体の調子を整える(縁) | 力や熱となる(黄) | 独自复 助賞 | (1) 備考 |
| PE | セルフそぼろどん | そぼろどんのぐ | ぎゅうにゅう とりにく わかめ | | こめ さとう ごまあぶら | 食塩相当量 653 | |
| 7 | (ごはん) | 0 ごまドレサラダ | 2 14 71 c14 7 C-91 c < 17 h · ts) | ほうれんそう ごぼう だいこん | ごま ラーゆ じゃがもち | 29.1 | |
| 火 | (21270) | じゃがもちじる | | ほししいたけ ねぎ こまつな | あぶら | 20.9 | |
| | ミニきなこあげパン | ウインナーソテー | ぎゅうにゅう きなこ | にんじん もやし キャベツ | パン あぶら さとう | 2.4 605 | |
| 8 | (コッペパン) | ★ミネストローネ | ウインナー ぶたにく | ピーマン たまねぎ セロリ | じゃがいも マカロニ | 21.3 | ● 東部小リクエスト献立 ● |
| 水 | (19.4712) | もものタルト | 1742) — SICICI | トマト | オリーブオイル タルト | 26.6 | 管束部ハリクエスト献立管 |
| | ドライカレー | ドライカレー | ぎゅうにゅう ひよこまめ | たまねぎ にんじん ピーマン | こめ むぎ こむぎこ | 2.5 654 | |
| 9 | (むぎごはん) | 0 ツナサラダ | ぶたにく ツナ わかめ | しょうが にんにく きゅうり | とうにゅうバター さとう | 21.3 | 1 月 7 日 〇 〇 〇 〇 |
| 木 | (40201270) | はちみつレモンゼリー | 3/2/27 77 17/1/87 | キャベツ | ごま ゼリー | 17.5 | 七草がゆ! |
| | ごはん | にらまんじゅう | ぎゅうにゅう ひじき | えだまめ にんじん キャベツ | こめ さとう ドレッシング | 2.2 600 | bb/s #0 b #s b/ 14/75 |
| 10 | C1470 | 0 ひじきとハムのサラダ | ハム とうふ ぶたにく | きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ | | 25.5 | 七草がゆは1月7日の朝に1年の健康 |
| 金 | | マーボーどうふ | みそ | にら しょうが にんにく ほししいたけ | | 19.6 | を祈って食べます。 |
| _ | ごはん | ぼうぎょうざ | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんにく たまねぎ にんじん | こめ あぶら ごまあぶら | 1.8 616 | 春の七草とは、せり、なずな、ごぎょ |
| 14 | C1470 | 0 プルコギ | とりにく とうふ わかめ | | さとう ごま でんぷん | 25.9 | う、はこべら、ほとけのざ、すずな(か |
| 火 | | わかめスープ | 2912(273 178,0) | ねぎ ほししいたけ キャベツ | こむぎこ パンこ | 21.0 | ぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。 |
| | わかめごはん | からあげ | ぎゅうにゅう わかめ | しょうが にんにく たまねぎ | こめ さとう でんぷん | 2.1 677 | |
| 15 | 12N.03C 19V | ★ やきにくサラダ | とりにく ぶたにく みそ | キャベツ きゅうり にんじん | あぶら ごま ごまあぶら | 27.4 | ● 二宮小リクエスト献立 ● |
| 水 | | ★ やさにくサフタ みそワンタンスープ やきプリンタルト | こうにく かににく みて | こまつな | こむぎこ ワンタン タルト | 21.8 | 場ーロルンスエマレ脚で場 |
| | ごはん | ハンバーグきのこおろしソース | ぎゅうにゅう とりにく | たまねぎ しめじ だいこん | こむさこ ワンダン ダルト | 3.1 662 | ちいき かてい か |
| 16 | C1870 | ウッナのわふうサラダ | ぶたにく ひじき ツナ | しょうが こまつな キャベツ | さとう ごま じゃがいも | 27.7 | 地域や家庭によって変わる |
| 木 | | カレーポトフ | ウインナー | もやし にんじん | CC) C& UNN. 170 | 24.9 | 正月料理 |
| | ソースやきそば | ポテトコロッケ | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん キャベツ もやし | ちゅうかめん あぶらじゃがいも | 2.2 600 | おせちや雑煮などの正月料理は、地 |
| 17 |)-X 65-618 | o はなやさいサラダ | ハム | たまねぎ ブロッコリー | こむぎこ パンこ マヨネーズ | 23.1 | 域や家庭によって、味付けや使われ |
| 金 | | ミニいまがわやき(カスタード) | 7.14 | カリフラワー コーン | ドレッシング いまがわやき | 27.0 | ている材料などに違いがあります。 |
| | ごはん | ちぐさやき | ぎゅうにゅう たまご チーズ | にんじん キャベツ もやし | こめ あぶら すいとん | 2.8 616 | |
| 20 | L1870 | 0 わふうやさいいため | ぶたにく なると とりにく | にら だいこん ほししいたけ | 20, 0,5 90.270 | 25.6 | 先が) (第27) |
| 月 | | すいとん | אינוכל משב ביווכל | ねぎ ほうれんそう たまねぎ | | 19.9 | 見通せる |
| | ごはん | はるまき | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ | にんじん たまねぎ しめじ | こめ あぶら こむぎこ | 2.1 614 | れんこんは縁起物 |
| 21 | 21670 | o ぶたにくのみそマヨいため | とりにく わかめ | ピーマン えのきたけ ねぎ | マヨネーズ でんぷん | 22.8 | 10んこんは縁起物 |
| 火 | | ちゅうかスープ | 2912(1)10.00 | こまつな | ごまあぶら | 16.8 | 本納小3年中止 |
| | ポークカレーライス | ポークカレー | ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ にんじん にんにく | こめ じゃがいも あぶら | 1.3 641 | 0 0 0 |
| 22 | (ごはん) | o はなかつおのサラダ | ハム かつおぶし | しょうが セロリ キャベツ | カレールウ とうにゅうバター | 22.0 | |
| 水 | (21870) | いちごクレープ | 7.12 5 5855.0 | きゅうり コーン | さとう クレープ | 20.3 | 900 |
| | ごはん | まぐろフライ | ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく | | こめ パンこ こむぎこ | 602 | |
| 23 | | o ぶたにくのしおこうじいため | とりにく ひじき とうふ | もやし しょうが にんにく ねぎ | あぶら さとう | 31.8 | |
| 木 | (100 00 50 00 00 70 177 | ぐだくさんみそしる | あぶらあげ わかめ みそ | にんじん たまねぎ こまつな | 33.3 669 | 17.3 2.4 | 1 1955 |
| | ガパオライス | ガパオライスのぐ こくとうビーンズ | | たまねぎ しめじ たけのこ | こめ さとう ごまあぶら | 615 | ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~ |
| 24 | (ごはん) | 0 エスニックサラダ | だいず とりにく えび | あかピーマン ピーマン にんにく | | 30.4 | タイの 献立 |
| 金 | | えびいりタイふうスープ | とうふ | しょうが きゅうり にんじん ねぎ | | 17.7 2.1 | グイの豚ユ |
| | ビビンバ | あじつけにく | ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ にんにく しょうが もやし | こめ ごまあぶら さとう | 611 | |
| 27 | (ごはん) | 0ナムル | たまご | ほうれんそう にんじん きゅうり だいこん | | 28.8 | 東郷小全校中止 |
| 月 | | たまごとトックのキムチスープ | - | | | 18.2 2.2 | がんこく こんだて 韓国の献立 |
| - | ごはん | ほうれんそうオムレツ | ぎゅうにゅう たまご だいず | ほうれんそう キャベツ こまつな コーン | こめ あぶら | 627 | |
| 28 | | 0 カラフルソテー | | にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム | | 26.9 | メキシコの献立 |
| 火 | | チリコンカン | あおえんどうまめ ぶたにく | グリンピース トマト にんにく | | 22.2 1.9 | ノインコの帆业 |
| - | セルフホットドッグ | ホットドッグようウインナー | ぎゅうにゅう ウインナー | たまねぎ きゅうり にんじん | パン あぶら さとう | 600 | 本490小のケナコ |
| 29 | (せわりコッペパン) | O チョップドサラダ | とりにく ぶたにく | キャベツ コーン パセリ | オリーブオイル マヨネーズ | 32.0 | 東郷小3年中止 |
| 水 | | やさいスープ ヨーグルトレーズン | | | じゃがいも ヨーグルトレーズン | 28.6 2.9 | アメリカの献立 |
| - | スパゲッティミートソース | あじハーブやき | ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ にんじん セロリ | スパゲッティ とうにゅうバター | 590 | |
| 30 | | 0 フレンチサラダ | あじ ハム | にんにく しめじ トマト パセリ | さとう オリーブオイル パンこ | 27.7 | フランスの献立 |
| 木 | | いちごのムース | | きゅうり キャベツ コーン | あぶら マヨネーズ ムース | 25.6 1.9 | ノフノベの紙工 |
| - | ごはん | ヤンニョムチキン | ぎゅうにゅう とりにく | しょうが ねぎ きゅうり | こめ でんぷん あぶら | 707 | |
| 31 | | ★はるさめサラダ | ベーコン ハム | にんじん たまねぎ コーン | さとう はるさめ ごまあぶら | 21.9 | μ μ/ μ μ/ |
| 金 | | ABCマカロニスープ プリン | | こまつな | ごま マカロニ プリン | 23.6 1.5 | (<u>U</u>) |
| .% | (都合により献立を変更 ⁻ | | 小学生8 | ~9歳の基準値 熱量650Kcal | | 旨質20~309 | 6 食塩相当量2.0g未満 |
| | | することがめりよす。 使用しています そげ 茨龙生け使用に | | の平均 熱量627Kcal | 蛋白質26.2g | 脂質31.0% | 食塩相当量2.2g |

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★ミルメークはコーヒー味がでます。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

☆ミルメークはココア味がでます。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

◇封珠や内はこの歴史は学即や耐入株者によって支えがよりが、ラカ氏用するあむは泉内の歴史によってはいれいののです。◇ 牛乳・・干葉県 鶏肉・・・干葉県、北海道、青森県、岩手県、宮崎県、徳島県、鹿児島県 豚肉・・干葉県 にんじん・・・・干葉県 だいこん・・・干葉県、神奈川県、北海道 ねざ・・・干葉県 キャベツ・・愛知県 ほうれん草・・・干葉県、群馬県 きゅうり・・・干葉県 小松菜・・・茨城県 たまねぎ・・・北海道 じゃがいも・・・北海道 白菜・・茨城県 ごぼう・・青森県、群馬県

#7 はち ぜんこく #7 こうきゃうしょくしゃうかん |月24日~30日は全国学校給食週 #9239971よく せいちょうき こ また

いちょう きき しょく かん ちしき のぞ しょくしゅうかん 学校給食は、成長期の子どもたちの健やかな 。 成長を支え、食に関する知識と望ましい食習慣 ♥♥♥₽₽♥♥₽₽₽₹







和後の場合、ごはんは岩削、洋物は岩削、おかずはその質に 置きます。はしは手前に、はし先を岩に向けて置きます。



🥯 茶わんの持ち方 🥽

4本の指の注に茶底をのせて、親指を 茶わんのへりにかけて支えます。 4本の 指をそろえると器が安定します。



0

はしを正しく

冬においしい 野菜を食べよう

