



日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価																				
11(水)	ごはん、ころもめ、さわらのさいきょうやき、しらたま、ぞうに	ちやくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	685	26(木)	ピースの日、まめめキャベツ、わかめ、サラダ、やさいスープ	ちやくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	564																				
12(木)	じゃがいものカレーきんぴら、カラフルサラダ、おまめのポトフ、きなこトースト	ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも	かぶ・キャベツ	750	27(金)	むぎごはん、ひじきサラダ、ごもく、たまごやき、チキンカレー、ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう	むぎ・こめ	えだまめ・グリーンピース	693																				
13(金)	郷土料理(香川)、まんばのけんちゃん、はまちのてりやき、しっぽくじる	ぎゅうにゅう	うどん	ごぼう・しょうが	630	30(月)	いまばりひがもちゅうとうきょういっかくがっこう、今治東中等教育学校、1年生リクエスト献立、フロccoli-をつかたリクエスト	ぎゅうにゅう	こむぎこ	かぶ・きゅうり	766																				
16(月)	まつかぜやき、はくさいサラダ、あん&マーガリン、ななくさがゆ、コッペパン	ぎゅうにゅう	パン・パンこ	かぶ・ごぼう	648	31(火)	だいずピラフ、ごまドレッシング、ソナポテトやき、わかめスープ	ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも	えだまめ・キャベツ	626																				
17(火)	さげすし、こまつなのおひたし、れんこんよせてんぶら、すましじる	ぎゅうにゅう	こむぎこ	かんびょう・キャベツ	665	<div data-bbox="1528 840 2864 1459" data-label="Complex-Block"> <p>★スタミナ納豆★</p> <p>給食の献立紹介</p> <p><材料 4人分></p> <table border="1"> <tr> <td>挽き割り納豆</td> <td>50g</td> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td>120g</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ1/3</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>小さじ1</td> <td>ねぎ</td> <td>2本</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>1片</td> <td>豆板醤(お好みで)</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>1片</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>① しょうが、にんにくはすりおろし、ねぎは小口切りにする。</p> <p>② ごま油を熱し、1のしょうが、にんにくを炒める。</p> <p>③ ②に鶏ひき肉を加え、しっかりと炒めたら、酒、砂糖、しょうゆを加えさらに炒める。</p> <p>④ ③に挽き割り納豆を入れる。仕上げにねぎを加えて混ぜ合わせる。好みで豆板醤を入れ</p> <p>にんにく、しょうがの風味がきいた鶏そぼろが納豆をひきたてます。納豆が苦手な人は、納豆をさっと水洗いしてから炒めると、においが気にならなくなります。</p> <p>1月24日から30日は全国学校給食週間です!</p> <p>この週間を通して、学校給食の歴史をふり返し、食べ物や作る人々に感謝し、食べることの大切さについて改めて考えましょう!</p> </div>						挽き割り納豆	50g	酒	小さじ1	鶏ひき肉	120g	砂糖	小さじ1/3	ごま油	小さじ1	ねぎ	2本	しょうが	1片	豆板醤(お好みで)	適量	にんにく	1片		
挽き割り納豆	50g	酒	小さじ1																												
鶏ひき肉	120g	砂糖	小さじ1/3																												
ごま油	小さじ1	ねぎ	2本																												
しょうが	1片	豆板醤(お好みで)	適量																												
にんにく	1片																														
18(水)	水産の日、みずなのごまあえ、さかなのアーモンドあげ、はくさいのみそじる	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パンこ	きゅうり・にんじん	662																										
19(木)	だいずとひじきのかきあげ、かにかま、サラダ、にこうどん	ぎゅうにゅう	こむぎこ	キャベツ・ごぼう	621																										
20(金)	のせて食べてね、ごはん、スタミナやさい、なつとういため、やきししやも、かきたまじる	ぎゅうにゅう	こめ	かんびょう	576																										
23(月)	きんぴらはるまき、かみかみあえ、はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン	こんにやく・キャベツ	634																										
24(火)	おにぎり、セルフおにぎり、おむすびのり、さけのしおやき、みそけんちんじる	ぎゅうにゅう	むぎ	きゅうり・ごぼう	606																										
25(水)	おもぶり、ひのかぼ、ほんかん、せんざんき、みぞれる	ぎゅうにゅう	こめ	こんにやく・えだまめ	649																										

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)(中学生)
 学校給食摂取基準(小学校4年生)(中学生)

エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
 (小)652 (中)798 (小)27.1 (中)32.8
 (小)660 (中)820 (小)26.4 (中)32.8

※ O印はスプーンのつく日です。 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。