



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひん とはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしをととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	木	よこわりまるパン ぎゆうにゆう ポテトコロッケ ゆでキャベツ ミネストローネ	パン じゃがいも パンこ あぶら	ぎゆうにゆう ベーコン ひよこめ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト	633	20.0
10	金	ごはん ぎゆうにゆう さばのみそやき ひじきのいりに せんべいじる	ごはん さとう あぶら せんべい	ぎゆうにゆう さば ひじき あぶらあげ さつまあげ とりこく さばぶし	えだまめ にんじん ごぼう ほししいたけ しめじ ねぎ	670	27.2
13	月	成人の日					
14	火	むぎごはん ぎゆうにゆう ポーカカレー グリーンサラダ みかん	ごはん おおむぎ じゃがいも パター あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく ひよこめ チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー みかん	681	20.9
15	水	○小正月献立○ ごはん ぎゆうにゆう ぶりのてりやき すきこんぶのものもの しらたまごうに	ごはん あぶら さとう しらたまもち	ぎゆうにゆう ぶり こんぶ さつまあげ あぶらあげ とりこく なた こうやどうふ さばぶし	にんじん せり ごぼう だいこん ほししいたけ	685	29.7
16	木	小ミルクパン ぎゆうにゆう ワンタンメン フライドポテト	パン ちゅうかめん こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ もやし めんま	589	21.4
17	金	○鹿児島県の郷土料理 さつま汁○ ごはん ぎゆうにゆう ささかまぼこのでんがくやき きりほしだいこんのために さつまじる	ごはん さとう こんにやく ごま あぶら さつまいも	ぎゆうにゆう ささかまぼこ さつまあげ あぶらあげ とりこく さばぶし	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ	583	24.2

1月20日～1月23日は、給食週間です。

20	月	○リクエスト給食○ バターライス ぎゆうにゆう スティックコーヒー とりこくのハニーマスタードやき マカロニスープ	ごはん パター はちみつ マカロニ じゃがいも	ぎゆうにゆう とりこく ベーコン	パセリ にんじん たまねぎ	584	25.8
21	火	○学校給食のはじまり○ ごはん ぎゆうにゆう さけのしおやき たくあんづけ すいとんじる	ごはん こむぎこ ごま	ぎゆうにゆう さけ あぶらあげ さばぶし	たくあんづけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	544	25.6
22	水	○サラダでげんき○ ハヤシライス(むぎごはん ハヤシチュー) ぎゆうにゆう りつちゃんサラダ オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも パター あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく ひよこめ チーズ こんぶ ハム かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	688	20.6
23	木	○にこにこ給食○ あげパン ぎゆうにゆう とりこくとはくさいのクリームに コーンサラダ レモンソーダゼリー	パン さとう あぶら じゃがいも ゼリー	きなこ ぎゆうにゆう とりこく チーズ クリーム	はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	715	28.6
24	金	スキー教室					

27	月	ごはん ぎゆうにゆう やさいのオイスターソースいため むししゅうまい たまごスープ	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたにく とりこく たまご ハム	にんじん キャベツ たけのこ ほししいたけ たまねぎ しょうが こまつな ねぎ	589	24.4
28	火	ごはん ぎゆうにゆう ちくわのてんぷら わかめのしょうががあえ はくさいのみそしる	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゆうにゆう ちくわ あおのり わかめ あぶらあげ さばぶし	きゅうり はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	584	21.1
29	水	ごはん ぎゆうにゆう にくとうふ めんまのために アーモンドいりこぎかな	ごはん あぶら さとう ごま アーモンド	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ ちくわ いりこ	にんじん ねぎ はくさい えのきたけ しめじ しょうが めんま	605	26.9
30	木	しょくパン いちごジャム ぎゆうにゆう ホキフライ(ソース) コールスロー コンソメスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら ジャム	ぎゆうにゆう ホキ ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	593	23.2
31	金	おやこどん(ごはん おやこに) ぎゆうにゆう きりほしだいこんのあえもの わかめじる	ごはん こんにやく さとう あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう とりこく たまご わかめ とうふ さばぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース きりほしだいこん きゅうり もやし ねぎ	582	24.2

給食室からのお知らせ

- 1月9日から給食開始です。箸・スプーンを忘れずに持参してきてください。
- 1月24日は、スキー教室のため給食がありません。
- 1月30日は、3年生は校外学習のため給食がありません。

作並小学校の給食週間が始まります！

1月20日から23日の4日間は、作並小学校にとって最後の給食週間になります。
子どもたちの好きな給食メニューや学校給食がはじまった時の給食、学習発表会で低学年

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650kcal
・たんぱく質 21.1～32.5g

