



1月 給食だより

平成22年度 奴奈川小学校

あけましておめでとうございます。今年も、みなさんの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食を作っていくたいとおもいます。どうぞよろしくお願ひします。

かぜ予防のために『はやね・はやおき・あさごはん』を実行しましょう！

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず・デザート | 熱量 (Kcal) | 家で食べてほしい食品 |
|----|---|-----------------------------|----|---|--------------|------------|
| 11 | 火 | 七くさごはん | ○ | とり肉のみそやき きりぼし大こんのハリハリづけ なめこ汁 フルーツプリン | 673 | 魚介類 |
| 12 | 水 | ごはん | ○ | ししゃものいそべあげ ぶた肉と大こんのいために おひたし くだもの | 666 | 海草類 |
| 13 | 木 | うずらたまごの カレーライス | ○ | わふうサラダ くだもの | 736 | 豆・豆製品 |
| 14 | 金 | 米こパン | ○ | メンチカツ きゅうり ひよこ豆のスープ くだもの | 733 | きのこ類 |
| 17 | 月 | 二色いもごはん | ○ | さけのマヨネーズソース ブロッコリーのみそいため すまし汁 | 617 | 淡色野菜 |
| 18 | 火 | 米こめん | ○ | わふう汁 もちいなり かぶのレモンづけ くだもの | 693 | 海草類 |
| 19 | 水 | ごはん | ○ | みがきにしんにつけ たてのこしなのくるみあえ いもに ☆ とおかまちメニューの日 ☆ | 662 | くだもの |
| 20 | 木 | チャーハン | ○ | ツナサラダ 春さめスープ フルーツヨーグルト | 650 | いも類 |
| 21 | 金 | ごはん | ○ | あつあげのごまだれ からしあえ かきたまみそ汁 くだもの | 719 | きのこ類 |
| 24 | 月 | ごはん | ○ | くるまふのあげに アスパラなのおひたし 大かい ル・レクチェ ☆ 下越地方の料理 ☆ | 637 | 海草類 |
| 25 | 火 | ささずし | ○ | いとうりのごまあえ めぎすのすりみ汁 くだもの ☆ 上越地方の料理 ☆ | 716 | 豆・豆製品 |
| 26 | 水 | 黒米ごはん | ○ | いかのかりんあげ にあえ ながも汁 ながいもきんとん ☆ 佐渡の料理 ☆ | 699 | 卵類 |
| 27 | 木 | まいたけごはん | ○ | ピリからとりつくね 大口れんこんサラダ すまし汁 ☆ 中越地方の料理 ☆ | 668 | いも類 |
| 28 | 金 | イタリア料理 おたのしみに！！ ☆ 姉妹都市の料理 ☆ | | | | |

☆都合により、献立の一部を変更する場合があります。

| | |
|-------------|-------|
| 今月の平均摂取量 | 682 |
| 奴奈川小学校目標栄養量 | 681 |
| (給食の基準量) | (660) |

学校給食週間（1月23日～29日）

1月23日から29日は、学校給食週間です。
この週間をとおして、作る人の気持ちや食べ物の大切さを知り、感謝の気持ちをもって食事のできるみなさんになってほしいと思います。

