



1月

予定献立表

令和5年1月
岩沼市立玉浦小学校

今月の給食目標

「かんしゃのきもちをもってしょくじをしましょう」

月	火	水	木	金
9日 成人の日	10日 (給食なし)	11日	12日	13日
★今月の平均栄養量 熱量 645kcal たんぱく質 27.6g 脂質 22.1g カルシウム 363mg 鉄分 2.7mg 食塩 2.3g ※献立の下の数字は左から 熱量(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g) /食塩(g)の順に表示しています	 ★今月の岩沼・宮城県産の野菜・果物・農産加工品(下線は岩沼産) ごはん、牛乳 大豆、とうふ、油あげ、卵 みそ、しょうゆ、わかめ ほうれんそう、ゆきな、ねぎ、こねぎ、チンゲンサイ <u>白米(自校炊飯時)</u> <u>こまつな、はくさい、みそ</u>	麦ごはん 冬野菜のカレー チキンナゲット2こ スペシャルフルーツヨーグルト 牛乳	ミニ肉まん 野菜たんめん あじつきゆでたまご かぶのゆかりづけ 牛乳	ごはん ぶりのてり焼き ゆきなとちくわのおかかあえ せんべい汁 牛乳、だいだいのムース
		816/26.4/27.9/2.4	588/30.7/22.7/2.6	621/25.7/16.6/2.2



玉小給食週間 「栄養バランスのよい献立」を6年生が考えてくれました！

テーマ	16日	17日	18日	19日	20日
考えた人	さん	さん	さん	さん	さん
工夫ポイント	◇和食中心にしました。1月なのであたたかいおでんにしました。成長期から体をたくわえる食べ物もたっぷり入れました。	◇パンに合う料理を考えました。野菜がたっぷり、たんぱく質がたっぷりとれる、栄養バランスのいい献立にしました。	◇冬が旬の野菜を使いました。とん汁に生姜や里芋、豚バラ肉を入れ、体があたたまるような工夫をしました。	◇色々なくだものを入れ、野菜を多く使いました。ビタミンを重視し、からだの調子をととのえる工夫をしました。	◇すべて和のテーマで統一しました。旬を意識し、和食に合うもの、食べたいものを重視して考えました。
	601/25.4/18.6/2.1	586/27.6/21.0/2.9	670/28.6/27.8/1.8	661/30.6/22.5/2.4	674/29.1/21.0/2.1

23日	24日	25日	26日	27日
ごはん たらからの揚げあますあん りっちゃんサラダ こまつなとうふのみそ汁 牛乳	プチココアパン あさりのクリーム米めん ハムエッグ フレンチサラダ 牛乳	牛ごぼうご飯 ずんだコロッケ 三色ごまポンあえ さわにわん 牛乳	食パン(黒豆きなこクリーム) 笹かまのピザソース焼き フロッキーとコーンのソテー ABCマカロニスープ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ショーロンボー2こ(1から3ねんせいは1こ) ひじきと枝豆のあえもの 牛乳、いよかん
561/25.0/14.3/1.7	666/28.1/29.2/2.7	657/24.4/18.5/1.9	622/26.9/33.1/2.9	681/27.1/22.4/2.0

30日	31日	※はし・スプーンは毎回洗い、きれいに使いましょう。※献立は変更する場合があります。		
ごはん 肉じゃが 角田のなっとう はくさいときゅうりのツナあえ 牛乳 手づくりりんごゼリー	バターロール タンドリーチキン 豆まめサラダ ポトフ風 乳酸菌飲料(プレーン) 宮城のお米のミニケーキ	保護者の方へ ◎ 給食週間期間中に6年生が考えた献立を提供します。 ◎ 給食の白衣は、毎週末に当番が家庭に持ち帰ります。 洗濯してきれいにたものを、週明けにお子さんに持たせていただきますよう、ご協力をお願いします。		

