

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<p>＜給与栄養目標＞ 昼食とおやつのみです。</p> <p>★3歳未満児 ・熱量4700kcal- たん白質20g 脂質11~16g</p> <p>★3歳以上児 ・熱量4200kcal- たん白質25g 脂質12~19g ・主食のご飯をおおむね110g (185kcal) 持参が目安となります。</p>		<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p> <p>・にゅうめん とりにく たまねぎ にんじん ごぼう ワカメ なた ・デザート</p>
<p>6</p> <p>・ポークカレー ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう ルウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし こまつな ・みかん ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>7</p> <p>・スープ きゃべつ ワカメ ・さかなのごまてりやき ホッケ ごま ・だいこんとあつあげに だいこん にんじん ・りんご ★ぎゅうにゅうケーキ</p>	<p>8</p> <p>・みそしる ・ミネラルふりかけ じゃがいも たまねぎ ・ちくさやき とりひき とうふ たまご ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・バナナ ★やきいも</p>	<p>9</p> <p>・にくだんごスープ ぶたひき はくさい もやし たまねぎ えのきだけ にんじん こまつな じゃがいも ・おにぎり ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>10</p> <p>・スープ とうふ こまつな ・さかなのフライ マダラ パンこ こなチーズ ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ ★フライドポテト</p>	<p>11</p> <p>・たまごスープ たまねぎ にんじん たまご しいたけ こまつな ・やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ・みかん (0.1,2歳児煮込みうどん)</p>
<p>13</p>	<p>14 【1班】</p> <p>・みそしる とうふ ワカメ あぶらあげ ・とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま ・ポテトサラダ じゃがいも にんじん ・バナナ ★パウムクーヘン</p>	<p>15</p> <p>・スープ じゃがいも こまつな ・さかなのみそマヨやき サケ マヨネーズ ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★パタートースト</p>	<p>16</p> <p>・ワカメスープ ワカメ もやし にんじん えのきだけ ごま ・ぶたにくどん ぶたにく たまねぎ ピーマン ・りんご ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>17</p> <p>・スープ たまねぎ しめじ ・さかなのたつたあげ サバ かたくりこ カレーこ ・なっとうあえ はくさい もやし にんじん ・みかん ★さつまいもスティック</p>	<p>18</p> <p>・ごもくうどん とりにく たまねぎ こまつな にんじん あぶらあげ えのきだけ なた ・フルーツヨーグルト バナナ キウイ ヨーグルト (0.1,2歳児煮込みうどん)</p>
<p>20</p> <p>・かぼちゃカレー とりにく たまねぎ かぼちゃ にんじん ぎゅうにゅう ルウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし コーン ・バナナ ★ぶどうゼリー</p>	<p>21 【3班】</p> <p>・とんじる じゃがいも にんじん ・ハンバーグ あひびにく とうふ ・ブロッコリーの ごまあえ ブロッコリー コーン ・りんご ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>22</p> <p>・スープ はくさい こまつな ・さかなのムニエル サケ こむぎこ パター ・おでんに だいこん にんじん ちくわ ・オレンジ ★やきいも</p>	<p>23</p> <p>・いちごジャムパン ・クリームシチュー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ツナ-サラダ カリフラワー コーン ・バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>24</p> <p>・スープ きゃべつ もやし ・さかなのきのこソースがけ アカウオ えのきだけ ・サラバサラダ さつまいも にんじん ・りんご ★パタースティック</p>	<p>25</p> <p>・スープ きゃべつ にんじん もやし ぶたにく しいたけ ・フレンチトースト たまご きゅうにゅう パター ・バナナ (0.1,2歳児煮込みうどん)</p>
<p>27</p> <p>・みそしる ・ミネラルふりかけ じゃがいも ワカメ ・とりにくのパンこやき とりにく パンこ パセリ ・やさしいいりに はくさい もやし にんじん ・バナナ ★パウムクーヘン</p>	<p>28</p> <p>・スープ きゃべつ こまつな ・さかなのしおやき サケ ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★パンケーキ</p>	<p>29</p> <p>・みそしる ・ミネラルふりかけ だいこん なめこ ・とうふのそぼろに ぶたひき とうふ たまねぎ ・ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ・みかん ★フライドポテト</p>	<p>30</p> <p>・くだくさんじる にいじん はくさい たらこ ・とうふ しいたけ こまつな ごぼう ・おやこどん とりにく たまねぎ たまご ・りんご ★ヨーグルト</p>	<p>31</p> <p>・スープ たまねぎ とうふ ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・きりこんぶに はくさい もやし にんじん ・みかん ★おにぎり</p>	

きゅうしょくだより

ことしもよく食べよく遊び
ぐっすり眠って 元気な体に！
心と体が健やかに、
すくすく成長することをお祈りいたします。



鷹巣小学校6年生が
考えてくれた献立

今月は、1、3
班を紹介します。
5、6班の献立は、
2月に紹介しま

- 1/14 (火) 【1
班】 出川 晃誠さん
1/21 【3班】 佐藤 大清さん
大川 琉九さん
本城谷 晴輝さん
鈴木 礼人さん

鷹っこパワーで
地域を元気に！

～食で元気を届けよう！～

12/11、24に鷹巣小学校6年生考案の献立の給食でした！

2班は、「野菜いため、野菜を。バランスを考え、汁物に大豆製品と海藻も入れた」
4班は、「旬の野菜を、おいしく食べてほしい」という思いが込められた献立でした。
紙芝居で献立を紹介してもらったり、一緒に給食を食べたり楽しい時間を過ごしました！



献立
12/11(水)4班
野菜スープ
鶏のから揚げ
サラダ
みかん



献立
12/24(火)2班
みそ汁
魚のクリーム焼き
野菜いため
みかん