

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▶ 昼食とおやつ分です。</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>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★せんべいまたはビスケット</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★ぎゅうにゅうケーキ</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★やきいも</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★せんべいまたはビスケット</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・コールドローサラダ ・きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ <p>★フライドポテト</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>(0.1,2歳児煮込みうどん)</p>
<p>13</p> 	<p>14 【1班】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★パウムクーヘン</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★パタートースト</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワカメスープ ・ワカメ もやし にんじん ・えのきだけ ごま ・ぶたにくとん ・ぶたにく たまねぎ ピーマン ・りんご <p>★せんべいまたはビスケット</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★さつまいもスティック</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 なると ・フルーツヨーグルト ・バナナ キウイ ヨーグルト <p>(0.1,2歳児煮込みうどん)</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★ぶどうゼリー</p>	<p>21 【3班】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とんじる ・じゃがいも にんじん ・ハンバーグ ・あいびきにく 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 <p>★せんべいまたはビスケット</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★やきいも</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★せんべいまたはビスケット</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★パタースティック</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>(0.1,2歳児煮込みうどん)</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★パウムクーヘン</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★パンケーキ</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★フライドポテト</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・くだくさんじる ・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 <p>★ヨーグルト</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★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!
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

