



# 令和6年1月 給食予定献立表

月	火	水	木	金
	<b>9</b> ご飯 かぼちゃのシチュー グリーンサラダ 豆乳黒ごまゼリー 牛乳	<b>10</b> ご飯 味噌汁 揚げ魚のケチャップソースかけ 切り干し大根のサラダ 牛乳	<b>11</b> 真沢山のトマトスパゲティ レモンドレッシングサラダ ナッツとレーズンのケーキ 牛乳	<b>12</b> ご飯 ポトフ チキンステーキ きのことサラダ 牛乳
<b>15</b> パター醤油炒飯 生姜ときのこのスープ ツナと大根のサラダ りんごのコンポート 牛乳	<b>16</b> 麦ご飯 味噌汁 治部煮 海苔浸し 牛乳	<b>17</b> わかめご飯 豚汁 ししゃもの塩焼き 和風サラダ 牛乳	<b>18</b> チキンソリア 野菜スープ シーザーサラダ 牛乳	<b>19</b> 麦ご飯 呉汁 鮭のちゃんちゃん焼き 酢味噌和え 牛乳
<b>22</b> ポークカレー 人参ドレッシングサラダ キウイフルーツ 牛乳	<b>23</b> ご飯 コーンスープ ほうれん草のキッシュ フレンチサラダ 牛乳	<b>24</b> 酢五目 あら汁 明日葉のツナ和え 里芋の白煮 牛乳	<b>25</b> 麦ご飯 だんご汁 とり天 もやしときゅうりの梅肉かけ 牛乳	<b>26</b> 村山かてうどん 人参とごぼうのきんぴら いもようかん 牛乳
<b>29</b> たこ飯 味噌汁 しらす入り玉子焼き ひじきのさっぱりサラダ 牛乳	<b>30</b> 麦ご飯 赤だし 味噌かつ 野菜のポン酢かけ 牛乳	<b>31</b> ご飯 こづゆ まぐろの竜田揚げ いか人参 かぼちゃのいとこ煮 牛乳	<p style="text-align: center;">* 1月の給食目標 *</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">日本の食文化を知る</p> <div style="text-align: right;">  </div>	

\* 食材発注、納入の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1月 平均 栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
	837	34.6	26.9	393	3.5	402	0.77	0.70	48	8.3	3.2
島高基準値	860	28.6~44.0	19.6~29.3	360	4.0	310	0.55	0.65	35	7.0	3.0