平成31年　1月のよていこんだて

真和志小学校　給食室
TEL/FAX　917-3480

	月	火	水	木	金
	あけましておめでとうございます！ 今年も健康で元気に過ごしましょう！！		給食をていねいに配膳しよう！！ みなさんは給食の配膳をていねいにしていますか？学校給食が食べられることに感謝して、今一度食べ物を大切に扱い、配膳の仕方を見直してみましょう。 		
こんだて	7日 ・ゆかりごはん ・こうはくなます ・さばしょうがに ・おぞうに	8日 ・もちきびごはん ・チンジャオロース ・ちゅうかつくねスープ ・みかん	9日 ・あみパン ・チキンのトマトにこみ ・メンチカツ ・ソフール	10日 ・ぐだくさんうどん ・しのだに ・はくさいサラダ	11日 ・さんしょくどん（むぎごはん） ・せんぎりだいこんのスープ ・たんかん
あか き みどり	NO IMAGE	NO IMAGE			
栄養価					
こんだて	14日 成人の日 	15日（いちごの日）  ・むぎごはん ・ハヤシライス ・ブロッコリーサラダ ・いちご	16日 ・むぎごはん ・トンカツ ・キャベツのごまあえ ・みそしる	17日（おむすびの日）  ・むぎごはん ・マーミナチャンプルー ・アンダスー ・ソーキじる	18日 ・ピラフ ・とりのからあげ ・アーモンドあえ ・りんごゼリー
あか き みどり					
栄養価					
こんだて	21日 ・むぎごはん ・タコライス ・すましじる ・シークァーサーゼリー	22日（カレーの日） ・むぎごはん ・鏡水大根とひきにくのカレー ・ふくしんづけ  ・フルーツポンチ	23日 ・おきなわそば ・もずくのあえもの ・ターンムのからあげ	24日 ・むぎごはん ・ぶたどん ・あかだし ・オレンジ	25日 ・クファジューシー ・さかなのしおやき ・パパイヤサラダ ・ちんびん
あか き みどり					
栄養価					
こんだて	28日 ・むぎごはん ・マーボーだいこん ・こめこのあげぎょうざ ・あんにんどうふ	29日 ・むぎごはん ・とりじゃが ・うめかつおあえ ・なっとう	30日 ・コッペパン ・キャベツのクリームに ・ほうれんそうオムレツ ・エクレア	31日 ・やきそば ・うずらたまごくしフライ ・かいそうサラダ	
あか き みどり					
栄養価					

（給食の一日の基準栄養価）　Ｃ＝エネルギー　６５０Ｋｃａｌ　Ｐ＝たんぱくしつ　２１，１～３２．５ｇ　Ｆ＝ししつ　１４．４～２１．７ｇ