

# 就実小学校 1月メニュー

1ヶ月平均（牛乳含む）666kcal

基準値平均650kcal



**※栄養価表示について※**

素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。  
「目安」としての表示にご理解願います。  
※食物アレルギーの方※  
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



1月1日（金）

元旦  
正月休み

牛乳1本（紙パック200ml）

kcal

1月4日（月）	1月5日（火）	1月6日（水）	1月7日（木）	1月8日（金）
冬休み	<アフタースクール> 七草菜飯 鮭の塩焼き 野菜と納豆の和え物 野菜焼売 みそ汁	玄米入りご飯 松風焼き 野菜の香り醤油和え かぼちゃ素揚げ そうめんすまし汁	玄米入りご飯 鶏肉のゆかり焼き 磯入り和風ポテトサラダ いんげん胡麻和え みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げ野菜の味噌炒め さっぱりみかんサラダ 車麩カツ もずくスープ
	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
kcal	719kcal	674kcal	639kcal	758kcal
1月11日（月）	1月12日（火）	1月13日（水）	1月14日（木）	1月15日（金）
成人の日 お休み	「カレーの日」 冬野菜カレー 人参シリシリ 果物（みかん）	「ロシア料理」 ライ麦パン ボルシチ 白身魚フライ ココロサラダ	♪重ね煮♪ 赤米入りご飯 さわらの照り焼き 白菜煮浸し ブロッコリーと 塩昆布の和え物 重ね煮みそ汁	「めんの日」 ほうとう風うどん 甘辛ごぼう 三色野菜の胡麻和え
	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
kcal	716kcal	737kcal	609kcal	539kcal
1月18日（月）	1月19日（火）	1月20日（水）	1月21日（木）	1月22日（金）
玄米入りご飯 豚肉と緑黄色野菜の 炒め物 さつま芋おから煮 はりはり漬け みそ汁	「どんぶりの日」 野菜あんかけ丼 パリパリサラダ もやしわかめスープ	♪まごわやさしい♪ きのご飯 煮干し入りかき揚げ 胡麻野菜炒め ブロッコリーお浸し みそ汁	玄米入りご飯 鮭の西京焼き ひじき五目煮 海苔塩ポテト 春雨スープ	玄米入りご飯 鶏の利休揚げ 野菜と納豆の和え物 果物（オレンジ） みそ汁
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
701kcal	679kcal	684kcal	676kcal	711kcal
1月25日（月）	1月26日（火）	1月27日（水）	1月28日（木）	1月29日（金）
玄米入りご飯 さばの香り焼き 春雨トマトサラダ 青菜とお麩のお浸し 根菜汁	金時人参ご飯 鶏の塩麹焼き 高野とさつま芋煮物 れんこんチップス みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げ酢豚風 しらす野菜の磯和え 大根おかか煮 もずくスープ	玄米入りご飯 あじ竜田揚げ たくわん納豆 ブロッコリーと トマトサラダ 味噌汁	「めんの日」 キーマカレー スパゲッティ ひじき野菜の胡麻和え 果物（いちご）
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
691kcal	722kcal	636kcal	674kcal	656kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況（天候不順や疫病流行等）によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

