

1月



きだしょうがっこう

1/25~29は
ぎふしがっこう
きゅうしょくしゅうかん

24日(月) ゆうこうしまいとしのりょうり「イタリア」
25日(火) がっこうきゅうしょくのれきしをふりかえる
26日(水) ふるさとしょくざいのひ
27日(木) ふるさとしょくざいのひ (わしょくのよさをしる)
28日(金) あじのたび「いばらぎけん」

こまつなのソテー

だいすとごさかな

カレーライス 7日

エネルギー 680 kcal 塩分 2.0 g

成人の日

10日

まーぼーどうふ

ギョウザ

みかん

たまごコーンスープ 11日

エネルギー 673 kcal 塩分 1.8 g

しらたまぜんざい

カミカミごはん あつやきたまご

(むぎいり) いしかりじる 12日

エネルギー 688 kcal 塩分 2.1 g

ごへいもちふうさといも

こイワシのからあげ

(むぎいり) エビしんじょじる 13日

エネルギー 649 kcal 塩分 1.8 g

フルーツヨーグルト

アサリのスパゲティ

クロワッサン ポトフ 14日

エネルギー 590 kcal 塩分 2.3 g

ポイルキャベツ

ハンバーグのデミグラスソース

ゼリー

はくさいのクリームスープ 17日

エネルギー 682 kcal 塩分 2.7 g

じゃがいものきんぴら

サバのみそに

かきたまじる 18日

エネルギー 687 kcal 塩分 2.1 g

エビシュウマイ

ビビンバどんぶり

(むぎいり) わかめスープ 19日

エネルギー 639 kcal 塩分 2.5 g

こまつなとほしがぎのおひたし

ワカサギのてんぷら

(むぎいり) かすじる 20日

エネルギー 600 kcal 塩分 1.7 g

コーンキャベツ

さつまいもチップス

ソフトめん ミートソース 21日

エネルギー 708 kcal 塩分 1.9 g

友好姉妹都市の料理「イタリア」

イタリアンサラダ

とりにくのマリナーソース

コッパパン ペンネのクリームに 24日

エネルギー 655 kcal 塩分 2.9 g

学校給食の歴史を振り返る

やさいのうまに

イワシのにつけ

すいとんのみそしる 25日

エネルギー 668 kcal 塩分 2.1 g

ふるさと食材の日

かきまわし

ひだぎゅうコロッケ

(むぎいり) きぶぐだくさんじる 26日

エネルギー 668 kcal 塩分 1.6 g

ふるさと食材の日 (和食の良さを知る)

こまつなのごまあえ

アユのえだまめあん

なんのうみかん

(むぎいり) 岐福(ぎふ)そうでんみそしる 27日

エネルギー 615 kcal 塩分 1.7 g

味の旅「茨城県」

れんこんのあい

さつまいものだいすのあまからあげ

めっぺじる 28日

エネルギー 621 kcal 塩分 1.8 g

ほうれんそうとしめじのソテー

オムレツ

ミルメーク

くろパン チキンピーンズ 31日

エネルギー 696 kcal 塩分 1.8 g

このマークは
ふるさとしょくざいの日
すべてのように きふけんさんの
しょくざいが かわれています。

このマークは「あじのたび」
こんげつは「イタリア」
「いばらぎけん」

鉄分(てつぶん)が
多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが
多いこんだての日
「日本型食事」
(にほんがたしょくじ)の日

毎月19日は
「食育(しょくいく)の日」
食(しょく)について
がんがえる日です。