1月多定款立義

石垣市立 吉原小学校

食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える

給食目標: すききらいせずに食べよう

てんこう ざいりょう っこう こんだて へんこう ◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。 月 火 木 金 水 牛乳 牛乳 こんだて 文化 揚げパン ご飯 北か 鶏肉とパパイヤ煮込み グラタン 野菜スープ 磯和え りんごに含まれているカリウムは、 5 みかんに含まれているクエン酸は癒 みそ汁 体の中の塩分を体外へ出し、高血圧を 南 れをとってくれます。 予防してくれます。 ■ 主な産地は青森県・山形県 主な産地は熊本県・佐賀県・愛媛 か 自由と平和を愛し文 県・和歌山県・静岡県など 牛乳 とり肉 ベーコン 牛乳 とり肉 のり 長野連など 化を進める日 あか けずり節 とうふ チーズ きな粉 સ્ 1948年(昭和23年) コッペパン マカロニ 精白米 三温糖 サラダ油 き に公布、施行されまし じゃが芋 パン粉 サラダ油 でん粉 玉ねぎ 大根 キャベツ パパイヤ 玉ねぎ 人参 キャベツ みどり ほうれん草 マシュルーム 小松菜 しょうが えのき 10 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳. 牛乳 汁そば おかかご飯 トマトリゾット 麦ご飯 もちきびご飯 んだて シーザーサラダ チキン南蛮タルタルソース 塩昆布和え 魚から揚げ 梅肉和え みるくもち 千切りスープ 生野菜 おから入り野菜炒め とり汁 みそ汁 みそ汁 牛乳 とり肉 卵 牛乳 ぶた肉 だし骨 鶏ガラ 牛乳 ぶた肉 豆腐 おから 牛乳 とり肉 昆布 牛乳 とり肉 チーズ あか かまぼこ 花かつお 昆布 きな粉 きびなご みそ 花かつお 花かつお ゆで卵 八重山そば タピオカ 砂糖 精白米 もちきび サラダ油 精白米 砂糖 サラダ油 精白米 押し麦 小麦粉 砂糖 精白米 じゃが芋 ぎょうざの皮 き バター ドレッシング でん粉 マヨネーズ サラダ油 ごま油 サラダ油 小麦粉 でん粉 ねぎ しょうが 人参 大根 人参 ごぼう きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ にら 玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー みどり レタス 小松菜 しめじ パヤリ ピクルス キャベツ きゅうり えのき茸 しめじ なめこ ねぎ なっぱ しょうが しいたけ レタス いんげんきゅうり パプリカ 14 牛乳 牛乳. 牛乳 牛乳 牛乳 スパゲテイーボンゴレ カレーライス オムライス もずく丼 シナモントースト んだて 切干し大根サラダ かきたま汁 ゆしどうふ ささみフライ 枝豆 もずくソーメン汁 バナナ蒸しパン あべかわ芋 サラダ オレンジポンチ ミネストローネ 牛乳 とり肉 ちくわ ひじき 牛乳 あさり アーサ 卵 牛乳 ぶたひき肉 もずく きな粉 牛乳 ささみ ベーコン 牛乳 とり肉 大豆 あか ハム 大豆 そー面 錦糸卵 ゆしどうふ 花かつお 黒糖 卵 ミックスビーンズ 精白米 サラダ油 スパゲテイー オリーブ油 砂糖 パン マーガリン 砂糖 マカロニ 精白米 押し麦 さつまいも 精白米 押し麦 じゃが芋 き マーガリン ケーキミックス マヨネーズ 春雨 砂糖 でん粉 サラダ油 小麦粉 パン粉 サラダ油ドレッシング オレンジジュース 玉ねぎ 人参 切干し大根 玉ねぎ 人参 にら にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく 玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり ブロッコリー みどり しょうが しいたけ コーン いんげん コーン マシュルーム バナナ りんご パイン・フルーツカクテル缶 ほうれん草 しめじ バナナ 修学旅行 修学旅行 牛乳. 牛乳. 牛乳. 牛乳 マーボー大根丼 スパゲテイーミートソース ピタパン ご飯 勤労感謝の日 h (麦ご飯) ブロッコリーサラダ ハムカツ マグロカツ だてて ジャンボひじきシューマイ コンソメスープ ポテトサラダ 山吹和え 中華スープ 野菜スープ のっぺい汁 牛乳 ぶたひき肉 豆腐 牛乳 ぶた・とりひき肉 牛乳 ハム ベーコン 卵 牛乳 マグロ とり肉 卵 あか ぶた肉とり肉 ぶたレバー わかめ 花かつお 精白米 押し麦 砂糖 スパゲテイー オリーブ油 ピタパン じゃが芋 小麦粉 精白米 パン粉 でん粉 ₹ でん粉 ごま油 サラダ油 ドレッシング パン粉 サラダ油 マヨネーズ サラダ油 玉ねぎ 人参 大根 白菜 えのき茸 玉ねぎ 人参 セロリ ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり大根 みどり ごぼう 白ねぎ しいたけしょうが キャベツ にんにく しょうが しいたけ カリフラワー にんにく マシュルーム 枝豆 ほうれん草 コーン マシュルーム 28 30 牛乳 牛乳. 牛乳. 牛乳. ご飯 和風ハンバーグ 深川飯 焼きそば h 納豆 わかめ汁 コールスロー 魚フライ だて さつま芋てんぷら みそ汁 あすか汁 筑前煮 くだもの みそ汁 牛乳 納豆 とり肉 ちくわ わかめ 牛乳 ぶた・とりひき肉 牛乳 豚肉 卵 花かつお 牛乳 あさり とりにく あか 油揚げ 花かつお みそ わかめ 豆腐 卵 みそ さかな 油揚げ 精白米 パン粉 じゃが芋 砂糖 精白米 里芋 中華麺 さつま芋 ごま 精白米 じゃが芋 小麦粉 き サラダ油 砂糖 サラダ油 小麦粉 サラダ油 でん粉 サラダ油 ドレッシング 人参 ごぼう 大根 いんげん 人参 ごぼう 白菜 いんげん 煮物に コロッケに 玉ねぎ 人参 キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ 白菜 みとり 小松菜 しめじ 小松菜 もやしにら きくらげ にんにく しょうが コーン くだもの ほうれん草 しょうが しいたけ