

★1月…旬の食べ物★		9日(火)		10日(水) クラブ給食		11日(木) 全員給食		12日(金) 希望給食			
<p>白菜 小松菜 れんこん</p> <p>ほうれん草 ブロッコリー</p> <p>キャベツ カレイ</p> <p>好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう!!</p>		<p>3学期始業式</p> 		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② みそ汁 ③ ハンバーグ風カツ ④ 小松菜とピーマンの炒め物 ⑤ 大根の煮付 ⑥ フルーツ</p> <p>エネルギー 479 kcal たんぱく質 14 g 脂質 11.6 g カルシウム 153 mg ビタミンC 9 mg</p>		<p>献立名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② わかめ あげ だし粉 みそ 味の素 ③ 玉葱 鶏肉 豚肉 卵白 乳成分 小麦 コーンスターチ 大豆成分 菜種油 ④ 小松菜 ビーフン だし粉 砂糖 醤油 ベーコン(豚肉・大豆成分) ⑤ 大根 だし粉 醤油 砂糖 ⑥ りんご缶</p> <p>エネルギー 501 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 13.4 g カルシウム 120 mg ビタミンC 22 mg</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② ビーフカレー ③ ほうれん草のソテー ④ 花形人参の煮付 ⑤ イチゴゼリー</p> <p>エネルギー 501 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 13.4 g カルシウム 120 mg ビタミンC 22 mg</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん・汁 ② 花形お好み焼 ③ 豚ニラ炒め ④ がんもの煮付 ⑤ はるさめ中華サラダ ⑥ おさつスナックフライ ⑦ フルーツ ⑧ しいたけの煮付</p> <p>エネルギー 445 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.1 g カルシウム 130 mg ビタミンC 7 mg</p>	
15日(月) 全員給食		16日(火) ★お正月メニュー★		17日(水) クラブ給食		18日(木) 全員給食		19日(金) 希望給食			
<p>献立名</p> <p>① ごはん ② みそ汁 ③ イカフライ ④ ニラもやし炒め ⑤ ゆず風味かまぼこ ⑥ オレンジ(生果)</p> <p>エネルギー 472 kcal たんぱく質 19 g 脂質 8.6 g カルシウム 130 mg ビタミンC 24 mg</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② すまし汁 ③ 味付け鶏天ぷら ④ ぶりの照焼 ⑤ 紅白ゆずなます ⑥ 高野豆腐の煮付 ⑦ 紅白団子</p> <p>エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.1 g カルシウム 113 mg ビタミンC 5 mg</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② みそ汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ ナムル ⑤ ハムステーキ ⑥ フルーツ</p> <p>エネルギー 452 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.6 g カルシウム 157 mg ビタミンC 13 mg</p>		<p>献立名</p> <p>① 鶏だしうどん ② 野菜かきあげ ③ 赤かぶかまぼこの煮付 ④ ももゼリー</p> <p>エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.1 g カルシウム 57 mg ビタミンC 7 mg</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん・汁 ② てりやき肉団子 ③ 葉菜ののりごま和え ④ おさかなかまぼこ ⑤ ジャーマンポテト ⑥ 高野豆腐の煮付 ⑦ フルーツ ⑧ シューマイ</p> <p>エネルギー 434 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.3 g カルシウム 140 mg ビタミンC 14 mg</p>			
22日(月) 全員給食		23日(火) 全員給食		24日(水) クラブ給食		25日(木) 全員給食		26日(金) 希望給食			
<p>献立名</p> <p>① ごはん ② コンソメスープ ③ チキンのトマトソースがけ ④ マヨコーンサラダ ⑤ 星型ポテト ⑥ ミニゼリー</p> <p>エネルギー 475 kcal たんぱく質 16 g 脂質 15.8 g カルシウム 105 mg ビタミンC 16 mg</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② すまし汁 ③ 豚すき焼 ④ 鮭の塩焼 ⑤ ちくわの天ぷら ⑥ フルーツ</p> <p>エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 151 mg ビタミンC 6 mg</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② 中華スープ ③ 牛肉のオイスター炒め ④ カレーコロッケ ⑤ しいたけの煮付 ⑥ フルーツ</p> <p>エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.1 g カルシウム 103 mg ビタミンC 16 mg</p>		<p>献立名</p> <p>① 切れ目パン ② クリームシチュー ③ コールスローサラダ ④ 青りんごゼリー ⑤ 牛乳</p> <p>エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.3 g カルシウム 131 mg ビタミンC 25 mg</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん・汁 ② 焼そば ③ ハムカツ ④ サイコロ厚揚げの煮付 ⑤ 星型なると ⑥ わかめとじゃこの梅ポン和え ⑦ フルーツ ⑧ 花形人参の煮付</p> <p>エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.2 g カルシウム 146 mg ビタミンC 18 mg</p>			
29日(月) 全員給食		30日(火) 全員給食		31日(水) クラブ給食		<p>★あけましておめでとうございます★</p> <p>一月から二月は一年で最も寒い時期です。寒さ対策をしっかり行い、風邪を予防し、 病氣と無縁で過ごせるように、バランスの良い食事を心がけましょう!!</p> <p>今年もみなさまに喜んでいただけるような給食づくりに励んでまいりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。</p> <p>株式会社 万福</p>					
<p>献立名</p> <p>① ごはん ② みそ汁 ③ 鶏竜田のおろし煮 ④ ブロッコリーのじゃこ和え ⑤ サイコロ厚揚げの煮付 ⑥ フルーツ</p> <p>エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 168 mg ビタミンC 34 mg</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② 中華スープ ③ 白身魚フライ ④ チンゲン菜のごま和え ⑤ コーンシューマイ ⑥ フルーツ</p> <p>エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.1 g カルシウム 169 mg ビタミンC 18 mg</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② コンソメスープ ③ ミートオムレツ ④ ホロネーゼスパゲティ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ フルーツ</p> <p>エネルギー 440 kcal たんぱく質 140.8 g 脂質 10.3 g カルシウム 117 mg ビタミンC 18 mg</p>							

※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。
★万福ではカルシウム強化に取り組んでおり、1食あたり36mgのカルシウム補強がされています。