

# 1月 給食だより

1月 エネルギー・栄養価平均		
エネルギー	小学部	中・高
基準値	613 kcal	820 kcal
平均値	658kcal	800 kcal
炭水化物	86.2g	108.3g
たんぱく質	27.4g	32.8g
脂質	21.7g	25.1g
食塩相当量	2.4g	3.0g

18 (水) ミルクパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ポパイサラダ フルーツ	19 (木) おやこどん ぎゅうにゅう みそしる がんもとこんさいの ごまみそに	20 (金) ごはん ぎゅうにゅう いなかじる とうふバーグ カラフルなます フルーツカクテル
小 640 kcal 中・高 832 kcal	小 750 kcal 中・高 871 kcal	小 735 kcal 中・高 867 kcal

23 (月) スパゲッティナポリタン ぎゅうにゅう・ミルク にくだんごと やさいのスープ さつまいもと だいずのサラダ	24 (火) ごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのかおりやき だいずと ひじきのにもの フルーツ
小 564 kcal 中・高 712 kcal	小 710 kcal 中・高 828 kcal

25 (水) こくとうパン ぎゅうにゅう アサリのスープ とりのトマトに ジャーマンポテト	26 (木) にしよくどん ぎゅうにゅう みそしる にもの フルーツ	27 (金) ごはん ぎゅうにゅう レタスとハムのスープ すぶた えだまめサラダ フルーツ
小 526 kcal 中・高 722 kcal	小 720 kcal 中・高 847 kcal	小 689 kcal 中・高 814 kcal

30 (月) しおラーメン ぎゅうにゅう きりぼしだいんこんの にもの いももち ヨーグルト	31 (火) ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりのりきゅうあげ おからのいりに
小 570 kcal 中・高 711 kcal	小 675 kcal 中・高 796 kcal



きゅうしょく

## 給食レシピ ちょうりいん 調理員さん〜「和風ビビンバ丼」

### 材料

(4人分)

- ご飯4人分
- 豚肉もも肉…200g
- A (キムチの素・しょうゆ…小さじ1/3)
- ほうれん草…60g
- しょうが…一口大
- ごぼう…40g
- もやし…80g
- たくわん…60g
- 白菜キムチ…40g
- しそ…2枚
- しょうゆ…大さじ1
- 豆板醬…少々
- 油…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- 白いりごま…小さじ2

- 1 豚もも肉を一口大に切り、Aに漬け込む。
- 2 ほうれん草をざく切りにし、一度ゆでてあくぬきをする。
- 3 ショウガをみじん切り、ごぼうをささがき、たくわんを5mm幅の拍子切り、しそを細切りにする。
- 4 フライパンに油を引いて、ショウガとお肉を炒め、ごぼう、もやし、たくわん、白菜キムチを炒め、ほうれん草としそを炒める。
- 5 調味料で味付けをし、ごまごま油をまわし入れてご飯に載せて完成。