



2月 網野学校給食予定こんだて表

令和5年1月31日
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

食事のマナー を見直そう!		1日(水)	2日(木)	3日(金)
<p>給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか下の図の参考にしながら見直してみましょう。</p>		エネルギー 763kcal たんぱく質 28.8g 主食 ごはん 主菜 鶏肉とさつまいものオーロラソースあえ 副菜 もやしのカレー炒め 副菜 豆腐のすまし汁 牛乳 牛乳	エネルギー 737kcal たんぱく質 26.4g 主食 ごはん 主菜 けんちん煮 副菜 れんこんきんぴら デザート りんご 牛乳 牛乳	エネルギー 791kcal たんぱく質 30.9g 主食 ごはん 主菜 イワシのかば焼き 副菜 春菊のごまあえ 副菜 沢煮椀 デザート 黒豆の砂糖がらめ 牛乳 牛乳
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
エネルギー 754kcal たんぱく質 26.6g 主食 ごはん 主菜 ぎょうざ春巻き 副菜 ツナサラダ 副菜 チンゲンサイのスープ 牛乳 牛乳	エネルギー 649kcal たんぱく質 25.4g 主食 黒豆ごはん 主菜 すこもり卵 副菜 即席漬け 副菜 ふのすまし汁 牛乳 牛乳	エネルギー 701kcal たんぱく質 28.4g 主食 麦ごはん 主菜 ささみのレモンソースあえ 副菜 ごぼうチップスサラダ 副菜 キャベツのスープ 牛乳 牛乳	エネルギー 769kcal たんぱく質 31.1g 主食 ソースカツ丼 主菜 きのこほうれん草の炒め物 副菜 豆腐のみそ汁 牛乳 牛乳	エネルギー 751kcal たんぱく質 29.0g 主食 ごはん 主菜 サバのみそ煮 副菜 マロニーの炒め物 副菜 白菜のそぼろ汁 牛乳 牛乳
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
エネルギー 707kcal たんぱく質 26.5g 主食 特別栽培米ごはん 主菜 豚肉と大根の旨煮 副菜 イカとねぎのぬた デザート こんにゃくのおかか煮 牛乳 牛乳	エネルギー 810kcal たんぱく質 27.6g 主食 チキンカレーライス(麦ごはん・特栽培米) 副菜 キャベツのレモンソースサラダ 副菜 福神漬け デザート チョコプリン 牛乳 牛乳	エネルギー 785kcal たんぱく質 28.9g 主食 減量ごはん(特別栽培米ごはん) 主菜 チリコンカン 副菜 ハッシュポテト 副菜 チキンとブロッコリーのサラダ 牛乳 牛乳	エネルギー 779kcal たんぱく質 30.9g 主食 特別栽培米ごはん 主菜 サワラのみそマヨ焼き 副菜 あらめの炒め煮 副菜 卵のふわふわスープ 牛乳 牛乳	エネルギー 754kcal たんぱく質 30.2g 主食 ひじきごはん(特別栽培米ごはん) 主菜 竹輪の磯辺揚げ 副菜 煮びたし 副菜 豚汁 牛乳 牛乳
19日(日)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
<p>19日(日)は、授業参観日です。お弁当が必要になりますので、準備をよろしくお願ひします。 20日(月)は、振替休業日です。</p>	エネルギー 757kcal たんぱく質 27.7g 主食 ごはん 主菜 ツバスの甘辛がらめ 副菜 小松菜の昆布あえ 副菜 白菜のみそ汁 牛乳 牛乳	エネルギー 722kcal たんぱく質 26.0g 主食 キムチチャーハン 主菜 切り干大根のナムル 副菜 さつまいものスープ デザート 型抜きチーズ 牛乳 牛乳	<p>天皇誕生日</p>	エネルギー 792kcal たんぱく質 28.9g 主食 ごはん 主菜 マーボー豆腐 副菜 中華サラダ 副菜 大学芋 牛乳 牛乳
27日(月)	28日(火)	<p>よい姿勢で食べましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> お箸の使い方に気をつけましょう。 おわんや小さい器は手に持って食べましょう。 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。 足の裏は床につけましょう。 口をとじて、よくかんで食べましょう。 クチャクチャと音をさせない。 食べ物を口いっぱい詰り詰め過ぎない。 いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。 机にひじをつかないようにしましょう。 		
エネルギー 694kcal たんぱく質 28.9g 主食 五目ごはん 主菜 高野豆腐の旨煮 副菜 かつおあえ 副菜 かきたま汁 牛乳 牛乳	エネルギー 798kcal たんぱく質 27.5g 主食 ごはん 主菜 豚肉のかりんと揚げ 副菜 青のり粉ふきいも 副菜 呉汁 牛乳 牛乳			

