

尾道市デリバリー方式学校給食

1月7日～1月21日の給食写真を紹介します。
(毎日、ご飯と牛乳がつきます。)

1月

7  ■ 七草菜飯 ■ 豚肉の生姜焼き ■ キャベツのボン酢和え ■ イタリアンスパゲッティ ■ キャンディーチーズ 801kcal	8  ■ メンチカツ ■ 粉吹き芋 ■ きんぴらごぼう ■ 杏仁豆腐 801kcal	9  ■ ハーフチキン ■ ボイルフロコリー ■ 昆布入り酢の物 ■ 小松菜の煮浸し ■ ぜんざい 877kcal	10  ■ ししゃもの磯辺揚げ ■ 紅白なます ■ すなおろし (郷土料理) ■ みかん 811kcal	14  ■ 韓国すき焼き ■ フロコリーのおかか和え ■ ひじきサラダ ■ 揚げシュウマイ 832kcal
15  ■ 麦ごはん ■ ぶりの竜田揚げ ■ つつきなます ■ 白菜と厚揚げの煮浸し ■ のり味大豆いりこ 843kcal	16  ■ タンドリーチキン ■ 青菜和え ■ ポテトサラダ ■ ミニゼリー (ピーチ) ■ チンゲン菜のミルクスープ 796kcal	17  ■ 高野豆腐の卵とじ ■ さつまいのブイユ煮 ■ ビーナッツ和え ■ ほんかん 802kcal	20  ■ 黒米ごはん ■ 鶏肉の照り焼き ■ ボイルフロコリー ■ 五目ビーフン ■ 糸こんにゃくのピリ辛炒め 799kcal	21  ■ ビビンバの具 ■ 海鮮ボールの煮付け ■ ネーフル 819kcal

尾道市デリバリー方式学校給食

1月22日～1月31日の給食写真を紹介します。
(毎日、ご飯と牛乳がつきます。)

1月

22  ■ 鶏肉のごま味噌炒め ■ 浅漬け ■ ワカメのサラダ ■ 春巻き 802kcal	23   ■ カツオカツ ■ ゆで野菜 ■ アーモンド和え ■ ミニゼリー (リンゴ) ■ 冬野菜のすまし汁 799kcal	24  ■ 鶏肉のカレー炒め ■ チーズポテト ■ 大豆の磯煮 ■ 小松菜のごま和え 809kcal	27  ■ 鶏肉の石垣揚げ ■ ゆでキャベツ ■ 大根のきんぴら ■ チンゲン菜の酢の物 805kcal	28  ■ 麦ごはん ■ 白身魚のレモン風味揚げ ■ フロッコリーのおかか和え ■ 長寿和え ■ バイン缶 812kcal
29  ■ 鶏肉のピカタ ■ のり和え ■ サラダ (アーモンド入り) ■ ごまよごし 862kcal	30   ■ 肉豆腐 ■ 白菜のゆず果汁和え ■ サラダ (ごまドレ) ■ ミニゼリー (洋なし) ■ ジャが芋の味噌汁 852kcal	31  ■ ミートボールのトマト煮 ■ 蒸し野菜 ■ せとうちさっぱりサラダ ■ 卵とじ 841kcal	《月平均》 エネルギー: 820kcal カルシウム: 380mg	

