

1月こんだてひょう



ひょう	よう	しゅしゅく	牛乳	こんだて	しゅくひんめい			エネルギー(kcal)	
					はたらちからたいおんになる(き)	ちやに(ほねなどをつくる(あか)	からだのちやしをよくしびようきふせく(みどり)	たんぱく質(g)	
8	木	3がっきしぎょうしきのためきゅうしよくなし							
9	金	ぶちまる むぎごはん		いわしのうめに しらあえ かきたまじる	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ たまご かまぼこ こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ うめぼし えのきたけ	544 24.4	
12	月	せいじんのひ							
13	火	むぎごはん		さばのしょうがに ななくさあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ わかめ いりこ(だし)	かぶのは みずな せり にんじん ねぎ しょうが だいこん かぶ たまねぎ えのきたけ	579 24.0	
14	水	ごはん のりのつくだに		おやこに ゆかりあえ みかんゼリー	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにつく たまご こうや豆腐 のりつくだに ゼリーのもと	にんじん ねぎ ゆかり たまねぎ しいたけ はくさい もやし みかんかじゅう	527 22.2	
15	木	こめこパン		さつまいものポトフ かみかみチーズナッツサラダ あずきしらたま	パン さつまいも さとう しらたまもち あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう フランクフルト チーズ しらすぼし あずき	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	517 28.8	
16	金	ぶちまる むぎごはん		さかなのかばやき スティックセニョールの ごまネーズ だいこんとひきにくのあつたかじ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ハム わかめ とうふ とりにつく	スティックセニョール にんじん ねぎ しょうが だいこん キャベツ ごぼう しいたけ	562 22.4	
19	月	ミルクパン		とりしおうどん ごぼうのツナマヨあえ こくとうビーンズ	パン うどん あぶら こくとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず あぶらあげ とりにつく かまぼこ	にんじん ねぎ みずな たまねぎ にんにく しょうが ごぼう コーン	443 22.8	
20	火	むぎごはん		さかなのみぞれかけ きょうなのごまずあえ たまねぎのみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう チキンフレーク ホキ とうふ あぶらあげ みそ わかめ いりこ(だし)	きょうな にんじん ねぎ だいこん しょうが キャベツ れんこん たまねぎ えのきたけ	531 24.1	
21	水	ごはん のりのつくだに		マーボー豆腐 もやしのナムル ぼんかん	こめ さとう でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ しらすぼし のりつくだに	にんじん ねぎ いら もやし ぼんかん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	576 25.0	
22	木	パン		ホキフライ かいそうサラダ コーンとたまごのスープ	パン パンこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ ホキ たまご	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	549 24.1	
23	金	ハヤシライス		ほうれんそうとりんごのサラダ ミックスナッツ さつまポテト	こめ むぎ じゃがいも あぶらアーモンド カシューナッツ さつまいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	トマト にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ にんく しょうが りんご キャベツ	597 20.6	
ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん(26にち~30にち)									
26	月	わくわく楽しい 給食作品展 優秀賞 テーブル ロール		カレーマンかきり やさいスープ フルーツヨーグルト	パン でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず ベーコン フランクフルト ヨーグルト	パセリ にんじん チンゲンサイ れんこん たまねぎ はくさい にんにく しめじ おうとう パイン	523 17.7	
27	火	昔の給食を 味わう日 むぎごはん		めざし そくせきづけ こんさいのみそしる	こめ むぎ さつまいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう めざし とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし)	にんじん ねぎ キャベツ だいこん ごぼう たくあんづけ	509 18.3	
28	水	わくわく楽しい 給食作品展 最優秀賞 えいようまんてん 「まごわやさしい」 キーマカレー		キャベツとチキンのサラダ てづくりりんごゼリー	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなかつお チキンフレーク ひじき ゼリーのもと	にんじん たまねぎ れんこん しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんごかじゅう	614 21.5	
29	木	3じかんじゅぎょうのためきゅうしよくなし							
30	金	わくわく楽しい 給食作品展 優秀賞 ごはん		かみごたえばつぐん! ぼたばう とれんごんのカレーこいため もやしのごまずあえ つみれじる	こめ こんにやく さとう ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ(だし) かつおぶし(だし) とうふ さかなのつみれ	こまつな にんじん ねぎ れんこん えだまめ コーン もやし だいこん えのきたけ しょうが	515 21.0	

☆ 1月26日から30日まで全国学校給食週間です。