1月 こんだてひょう

とよだしょうがっこう

日	曜	献立名		使用する食品名						栄養価
				（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		小学校（中）
				おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー（ｋcal）
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質（ｇ）
9	金	ミルクパン	牛乳					パン		702
		ポークシチュー		ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	
		ななくさあえ				かぶのは・みずな・にんじん・せり	だいこん・かぶ	さとう	ごま	26.3
		ソフトエクレア						エクレア		
13	火	むぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		579
		さかなのかばやき		ホキ			しょうが	こむぎこ・さとう	あぶら	
		スティックセニョールのごまネーズ		ハム	わかめ	スティックセニョール	キャベツ		ごま・ノンエッグマヨネーズ	23.0
		だいこんとひきにくのあったかじる		とうふ・とりにく		にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ・しょうが	でんぷん	あぶら	
14	水	こめこパン	牛乳					パン		651
		さつまいものポトフ		ウィンナー		にんじん	だいこん・たまねぎ	さつまいも		
		かみかみチーズナッツサラダ			チーズ・しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり		カシューナッツ・あぶら	25.3
		あずきしらたま		あずき				しらたまもち・さとう		
15	木	ぷちまるむぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		553
		いわしのうめに		いわし			うめぼし			
		しらあえ		とうふ・みそ		ほうれんそう・にんじん		こんにゃく・さとう	ごま	24.8
		かきたまじる		たまご・かまぼこ・かつおだし	こんぶだし	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん		
16	金	しょくパン	牛乳					パン		555
		しるビーフン		ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・きくらげ・しょうが	ビーフン	あぶら	
		ダブルポテトサラダ		ハム			きゅうり・たまねぎ	じゃがいも・さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	23.5
		スライスチーズ			チーズ					
19	月	ごはん	牛乳					こめ		579
		やさいカレー								
		りんごゼリー						りんごゼリー		臨時給食
20	火	ドライミックスカレー	牛乳					こめ		548
		こんさいしる								
		ムース						ムース		臨時給食
21	水	ミルクパン	牛乳					パン		508
		コーンポタージュ								
		いっしょくこくとうだいず		だいず				こくとう		臨時給食
22	木	ぷちまるむぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		511
		コロコロやさいのにもの								
		あじつけのり			いっしょくあじつけのり					臨時給食
		さつまポテト						さつまいも		
23	金	コッペパン	牛乳					パン		629
		ブラウンチュー								
		みかんゼリー						みかんゼリー		臨時給食
		マーシャルビンズ							マーシャルビンズ	
26	月	お　弁　当								
27	火	むぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		521
		かみごたえばつぐん！ぶたバラとれんこんのカレーこいため		ぶたにく			れんこん・えだまめ・コーン	こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ・あぶら	
		もやしのごまずあえ				こまつな	もやし	さとう	ごま	22.0
		つみれじる		さかなのつみれ・とうふ・かつおだし	わかめ・こんぶだし	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ・しょうが			
28	水	ミルクパン	牛乳					パン		660
		カレージャーマンカリカリ		だいず・ベーコン		パセリ	れんこん・たまねぎ・にんにく	でんぷん・フライドポテト	あぶら	
		やさいスープ		ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・しめじ		あぶら	21.5
		フルーツヨーグルト			ヨーグルト		おうとう・パイン			
29	木	ぷちまるむぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		520
		めざし			めざし				あぶら	
		そくせきづけ					キャベツ・たくあんづけ		ごま	18.4
		こんさいのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこだし	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも		
30	金	しょくパン	牛乳					パン		639
		ミートボールとほうれんそうのクリームスープ		ミートボール・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	
		だいこんのナッツサラダ			しらすぼし	にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	カシューナッツ・あぶら	25.1
		スイートスプリング					スウィートスプリング			
		マーシャルビンズ							マーシャルビンズ	

※　都合により、献立が変更する場合があります。
※　食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

あけまして
おめでとう！

今年もよろしく
お願いします