

## 1月 こんだてひょう

## ★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

ただ も  
はしを正しく持とう

日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー <sup>たんぱく質</sup>	行事 <sup>/</sup> 献立紹介		
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつやちから みなもとになる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる				
冬季休業日：12/26（金）～1/7（水）											
8	木	午前授業・給食なし									
9	金	午前授業・給食なし									
10	土										
11	日										
12	月	成人の日									
13	火	ななくさうどん	イカのかりんとあげ ごまつあえ えどちゃんポンチ	○	とりにく あぶらあげ イカ ワカメ とうふ	うどん かたくりこ あぶら ごま さとう しらたまご	しいたけ にんじん だいこん かぶ ねぎ セリ こまつな しょうが もやし きゅうり みかん	569 29.5	春の七草給食		
14	水	ピザトースト	ミモザサラダ ★クリームシチュー くだもの：オレンジ	○	とりにく チーズ たまご ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン パター あぶら ジャガイモ さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ショウガ キャベツ こまつな にんじん とうもろこし バセリ オレンジ	655 29.2	注目の食材 ネーブル オレンジ		
15	木	ごはん ごまとじやこのふりかけ	まつかぜやき だいこんサラダ こまつなのみぞしる	○	かつおぶし あおのり ちりめんじゃこ ワカメ とりにく だいす みぞ たまご あぶらあげ	こめ むぎ ごま あぶら パンこ さとう	ねぎ ショウガ だいこん にんじん きゅうり こまつな たまねぎ とうもろこし	602 26.2	お節料理給食		
16	金	フルコギどん	トックスープ ★バナナのパイあげ	○	みそ とりにく	こめ むぎ はちみつ あぶら ごま かたくりこ さとう ごまあぶら トック	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし にら ねぎ ピーマン パブリカ えのき はくさい こまつな バナナ	617 22.9	世界の料理 韓国		
17	土										
18	日	5年ウインタースクール開始									
19	月	にしょくそぼろどん	ししゃものなんばんづけ おひたし なめこのみぞしる	○	たまご とりにく だいす ししゃも かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ ワカメ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん なめこ	663 36.4	注目の食材 なめこ		
20	火	ナン	★キーマカレー じゃがツナサラダ ブドウゼリー	○	ぶたにく だいす ツナ かんでん	ナン あぶら こむぎこ ジャガイモ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト グリンピース ブロッコリー パブリカ ぶどうジュース	570 23.5	注目の食材 パブリカ		
21	水	こぎつねごはん	ホッケのいちやぼし からしあえ こんさいのみぞしる	○	とりにく あぶらあげ ホッケ ワカメ みそ	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん グリンピース ねぎ キャベツ もやし こまつな ごぼう しいたけ だいこん	581 27.9	旬の食材 ホッケ		
22	木	★チキンカレー	フレンチサラダ パイナップルヨーグルト	○	とりにく ハム ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル	612 19.2	注目の食材 トマト		
23	金	ふかがわめし	さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのごまあえ よしのじる	○	あさり のり さわら みそ とりにく なまあげ	こめ むぎ さとう ごま あぶら さといも かたくりこ	にんじん さやえんどう しょうが きりぼしだいこん こまつな キャベツ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	577 27.6	郷土料理給食 東京都		
24	土										
25	日										
26	月	ごはん	サケのしおやき おひたし えいようみぞしる くだもの：オレンジ	○	サケ かつおぶし なまあげ みそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さつまいも こんにゃく	キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ オレンジ	573 26.8	大正の給食		
27	火	ごはん カルちゃんふりかけ	ぶたにくとだいこんのふくめに ごまつあえ くだもの：みかん	○	しらす かつおぶし ぶたにく コンブ なまあげ ワカメ	こめ むぎ ごま さとう あぶら こんにゃく	しいたけ にんじん たけのこ だいこん もやし きゅうり みかん	580 23.7	和食給食 だしを味わう 煮物給食		
28	水	★きなこあげパン	マカロニのクリームに イタリアンサラダ	○	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう ハム なまクリーム チーズ	コッペパン あぶら さとう パター こむぎこ マカロニ	にんじん たまねぎ キュウリ マッシュルーム こまつな キャベツ とうもろこし	583 20.5	昭和の給食		
29	木	ごはん	クジラのたつたあげ はくさいのにびたし いもに	○	クジラ かつおぶし ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ あぶら こんにゃく さとう さといも	しょうが はくさい こまつな にんじん ねぎ	605 31.9	郷土料理給食 山形県		
★セレクト給食★											
30	金	コーンピラフ	ピーンズスープ チョコブラウニー	○	とりにく レンズまめ たまご	こめ むぎ パター あぶら ジャガイも こむぎこ さとう はちみつ チョコレート	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース こまつな マーマレード	669 21.4	セレクト給食		
31	土										

★ランチョンマットとハンカチを毎日、もってきましょう！

感染症予防、衛生面への配慮・管理を考慮して提供させていただきます。

★はリクエスト給食で選ばれたメニューです

献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。