

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★

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 たんぱく質	行事 ／ 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 なつやちからの みなもとなる	みどりのなかま からだのちよしを とどのえる			
冬季休業日：12/26(木)～1/7(火)										
8	水	始業式			午前授業・給食なし					
9	木				午前授業・給食なし					
10	金	ななくさうどん	イカのかりんとあげ ごまずあえ えどちゃんポンチ	○	とりにく あぶらあげ イカ ワカメ どうふ	うどん かたくりこ あぶら ごま さとう しらたまこ	しいたけ にんじん だいこん かぶ ねぎ せり こまつな しょうが もやし きゅうり みかん	572 29.9	春の七草給食	
13	月	成人の日								
14	火	ごはん ごまとじゃこのふりかけ	まつかぜやき だいこんサラダ こまつなのみそしる	○	かつお ちりめんじゃこ あおのり とりにく ぶたにく だいず みそ 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 しょうが だいこん にんじん きゅうり こまつな とうもろこし たまねぎ	625 27.5	お節料理給食	
15	水	ピザトースト	ミモザサラダ キャロットポタージュ くだもの：ネーブルオレンジ	○	とりにく のり チーズ たまご レンズまめ どうにゅう ぎゅうにゅう	しよくパン パター あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム しょうが キャベツ こまつな にんじん とうもろこし パセリ ネーブルオレンジ	558 25.3	注目の食材 ネーブル オレンジ	
16	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	579 18.5	注目の食材 トマト	
17	金	こぎつねごはん	ホッケのピカタ ひじきのにも こんさいのみそしる	○	とりにく あぶらあげ ホッケ チーズ たまご だいず ひじき みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ こんにやく じゃがいも	にんじん グリンピース しいたけ れんこん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	645 32.3	旬の食材 ホッケ	
20	月	にしよくそばうどん	ししゃものなんばんづけ おひたし なめこのみそしる	○	たまご とりにく だいず ししゃも かつおぶし あぶらあげ どうふ みそ	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	631 32.5	注目の食材 なめこ	
21	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 だいず ツナ かんでん	ナン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ ビーマン トマト グリンピース ブロッコリー パプリカ ぶどうジュース	570 23.5	注目の食材 パプリカ	
22	水	マーボーどん	たまごスープ スイートポテト	○	とりにく みそ どうふ ベーコン たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも さつまいも バター	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ こまつな グリンピース キャベツ	624 26.2	注目の食材 グリンピース	
23	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	○	クジラにく かつおぶし ぶたにく	こめ むぎ かたくりこ あぶら こんにやく 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	609 32.2	郷土料理給食 山形県	
24	金	ごはん	サケのしおやき おひたし えいようみそしる くだもの：デコボン	○	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 こんにやく	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 デコボン	574 26.3	大正の給食	
27	月	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	
28	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 ごまずあえ 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 こんにやく	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 23.9	和食給食 だしを味わう 煮物給食	
29	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 きゅうり マッシュルーム こまつな キャベツ とうもろこし	571 20.1	昭和の給食	
30		★セレクト給食★ ケチャップライス		○	わかめサラダ ポトフ ヨーヒーゼリー	とりにく ワカメ ベーコン ぶたにく ウィンナー かんでん	バター こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし セロリ パセリ	558 19.9	セレクト給食
					わかめサラダ ポトフ ズリン	とりにく ワカメ ベーコン ぶたにく ウィンナー たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	バター こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし セロリ パセリ	633 22.6	
31	金	むぎごはん	ブルゴギいため トックスープ ★アジアンクレープ～あげクレープ～	○	とりにく みそ	こめ むぎ はちみつ あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら トックス さとう はるまきのかわ	しょうが たまねぎ にんじん もやし には ビーマン パプリカ はくさい えのき こまつな ねぎ パナナ	617 22.9	世界料理給食 韓国	

★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。

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。