

# 1月 こんだてよていひょう

2009

ひがししょう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネ ルギー (kcal)	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにねつやちからの もとになるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)		
7	水	ななくさがゆ あつやきたまご ごまあえ フルーツ デザート		たまご	じょう ごま さとう でんぷん	だいこん かぶ はくさい こまつな ほうれんそう せり なずな ごきよ う はこべら ほとけのざ フルーツ	596	
8	木	しょくぱん ポークビーンズ フレンチサラダ		だいず ぶたにく ハム		バター じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	603
9	金	むぎごはん ししゃもフライ きんぴら みそしる こんぶのつくだに		ししゃも みそ わかめ さつまあげ あぶらあげ こんぶのつくだに		むぎ あぶら さとう ごま さといも	ごぼう にんじん さやいんげん まいたけ ねぎ フルーツ	662
13	火	わかめラーメン ポークシューマイ ちゆかいため アーモンドフィッシュ		ぶたにく やきぶた わかめ		でんぷん ごま ごまあぶら バター アーモンド	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ たけのこ コーン	646
14	水	ドライカレー ポテトスープ フルーツ		だいず ぎゅうにく とりにつく スkimミルク こなチーズ ベーコン		むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ フルーツ	652
15	木	しょくぱん メキシカンビーフソテー やさいスープ アーモンドカル		ぎゅうにく skimミルク こなチーズ ベーコン		バター こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ グリーンピース	628
16	金	むぎごはん マーボーどうふ パンサンズ フルーツ		ぎゅうにく ハム ぶたにく たまご みそ とうふ		むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ きゅうり ねぎ たけのこ にんじん フルーツ	667
19	月	せきはん くろはんぺんフライ やさいのピーナッツあえ いかだいこん		たまご くろはんぺん いか		こむぎこ ぱんこ ピーナッツ さとう	キャベツ ほうれんそう だいこん	695
20	火	おちゃしょくぱん クリームシチュー ひじきのサラダ フルーツ		とりにつく ひじき skimミルク チーズ だいず		バター じゃがいも マヨネーズ こむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい プチヴェール キャベツ きゅうり コーン フルーツ	605
21	水	すきやきごはん あげだしとうふのやさいあんかけ みそしる フルーツ		ぎゅうにく とうふ あげだしとうふ みそ ハム あぶらあげ わかめ		さとう むぎ あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ グリーンピース まいたけ フルーツ	681
22	木	しょくぱん スライスチーズ オークランドポテト たまごスープ フルーツ		ベーコン skimミルク チーズ とりにつく たまご		じゃがいも コーンスターチ でんぷん	ピーマン パセリ トマト たまねぎ フルーツ	629
23	金	セルフおにぎり(むぎごはん・やきのり) さけのしおやき だいこんおろし ゆでブロッコリー とんじる たくわんづけ		さけ とうふ みそ やきのり ぶたにく		むぎ マヨネーズ こんにやく さといも	だいこん ブロッコリー ごぼう にんじん ねぎ たくわんづけ	590
26	月	コッペパン スクランブルエッグ やさいスープ チョコクリーム		たまご ベーコン		じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ グリーンピース にんじん チンゲンサイ はくさい	640
27	火	ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト フルーツ		ぶたにく ぎゅうにく skimミルク こなチーズ ベーコン		バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ふるね にんにく にんじん たまねぎ トマトかん パセリ グリーンピース フルーツ	680
28	水	いしかりごはん きりぼしだいこんのもの みそしる いちごミルクデザート		たまご さけ あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ		あぶら むぎ さとう	きりぼしだいこん なめこ ほししいたけ みつば さやいんげん	594
29	木	セルフドック ゆでキャベツ ポテトスープ フルーツ アーモンドカル		フランクフルト ベーコン		さとう じゃがいも アーモンド	キャベツ たまねぎ にんじん フルーツ パセリ	619
30	金	むぎごはん のりふりかけ みそおでん ツナのあえもの		こんぶ ちくわ さつまあげ うずらたまご ツナ		むぎ こんにやく さといも さとう でんぷん	だいこん きゅうり キャベツ コーン	576



## 学校給食週間

1月19日(月)～23日(金)は給食週間です。給食の歴史、食べ物の大切さ、食に携わる人々たちへの感謝の気持ちを再認識する意味で毎年行われています。

(詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください)

- 19日(月)・・・地場産物を使用した献立(ごはんの献立)
- 20日(火)・・・地場産物を使用した献立(パンの献立)
- 21日(水)・・・東小の人気メニュー「すきやきごはん」
- 22日(木)・・・姉妹都市献立「オークランドポテト」
- 23日(金)・・・学校給食はじめての献立  
「おにぎり・焼き魚・漬物」

