



1月 こんだてよていひょう



にししょう

2012

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			栄養価 カロリー		
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)		おもにちやねつや ちからになるもの(黄)	
6	金	ななくさがゆ にくまん あつやきたまご ごまあえ くだもの		たまご ぶたにく	せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ ほうれんそう くだもの		ごむぎこ ごま さとう	505
10	火	ごまごはん にくみハンバーグ えのきスープ てづくりスイートポテト		とりにく ぶたにく とうふ たまご なまクリーム	トマ えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ		むぎ ごま さとう でんぷん バター さつまいも	727
11	水	おさくらごはん かたぬきチーズ さわらのこうみやき きりほしだいこんのもの すましじる		さわら あぶらあげ さつまあげ かまぼこ とうふ チーズ	にんにく ぶるね ほししいたけ きりほしだいこん いんげん にんじん はねぎ		むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら	683
12	木	ごはん とうふのカレーに はくさいスープ くだもの		ぶたにく とうふ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん コーン グリンピース はくさい パセリ くだもの		むぎ あぶら はるさめ	630
13	金	なめし みしまコロケ ほうれんそうのにびたし とんじる くだもの		ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう しめじ ごぼう にんじん だいこん はねぎ みかん たまねぎ くだもの		むぎ あぶら ばんこ じゃがいも さとう ごむぎこ こんにゃく	642
16	月	ごはん 《給食記念週間20日まで》 みそおでん ツナのあえもの のりのつくだに		こんぶ ちくわ ウイパー さつまあげ うすら ツナ のりのつくだに	だいこん きゅうり キャベツ コーン		むぎ こんにゃく じゃがいも さとう でんぷん あぶら	661
17	火	せきはん エビときびなごのフライ むしキャベツ(ゴマソース) すましじる おたのしみデザート		きびなご えび なると とうふ たまご しょうゆ	キャベツ えのきたけ はねぎ		せきはん ごま あぶら さとう ごむぎこ	679
18	水	あげぱん ポトフ ヨーグルトあえ		きなこ きゅうにく ウイパー ヨーグルト	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ みかん パイン もも ぶどう		あぶら さとう じゃがいも	668
19	木	いしかりごはん じゃがとつと ひじきのいために みそじる くだもの		たまご さけ ひじき じゃがとつと だいず とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん いんげん はねぎ くだもの		あぶら むぎ ごま さとう ふ	617
20	金	ごはん おきあみのつくだに チンジャオロース わかめスープ		ぶたにく わかめ かまぼこ おきあみ	にんにく ぶるね たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ にら		むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら	633
23	月	わかめごはん なまあげのごもくに みそじる ブルーベリーヨーグルト		わかめ ぶたにく なまあげ みそ ヨーグルト	ぶるね ほししいたけ にんじん コーン いんげん たまねぎ はねぎ		むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	690
24	火	ごはん 《ふるさと給食の日》 マーボーだいこん ワンタンスープ くだもの		きゅうにく ぶたにく だいず みそ ベーコン わかめ	ぶるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん だいこん はねぎ はくさい くだもの		むぎ あぶら さとう でんぷん わんたん ごまあぶら	609
25	水	ふゆやさいかレー フレンチサラダ ミルメーク		とりにく ハム	ぶるね にんにく たまねぎ ｺｰﾝ にんじん りんご レーズン ｶﾌﾌﾞﾙ かぶ ブロッコリー キャベツ きゅうり		むぎ あぶら じゃがいも さとう	650
26	木	ごはん ちりめんつくだに にくじゃが みそじる くだもの		ぶたにく とうふ みそ ちりめんつくだに	にんじん たまねぎ ｺｰﾝ グリンピース ほうれんそう はねぎ くだもの		むぎ さとう しらたき じゃがいも	617
27	金	ミートソース ソフトめん じゃがいもとえびのサラダ アーモンドフィッシュ		ぶたにく きゅうにく だいず スキムミルク チーズ えび	ぶるね にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ えだまめ		バター ごむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ アーモンド さとう	727
30	月	ゆかりごはん みそじる きんぴらごぼう いちごミルクゼリー かんしょコロケ (みしまのさつまいものコロケです)		さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ゆかり ごぼう にんじん いんげん しめじ ほうれんそう		むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら ばんこ さつまいも ごむぎこ	610
31	火	ごはん のりふりかけ ししゃもフライ ほうれんそうソテー いかだいこん		ししゃも ハム いか のり	ほうれんそう ｺｰﾝ だいこん		むぎ あぶら さとう ごま	655

今月は山本さんの大根



前島さんのさつまいも(安納芋)、葉ねぎを使います。

安納芋(あんのういも)はとても甘みのあるさつまいもです。
これを使ってスイートポテトを作ります。

今月の給食は17回の予定です。

