



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			カ ロ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	
1	月	カレーごはん さといものミートカレー ☆フレンチサラダ (徳倉の地産野菜こんだて)	だいず・ハム チーズ ぶたにく	自 校 むぎ・さといも あぶら・さとう	コーン・にんにく・ふるね・トマト たまねぎ・にんじん・ピーマン レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	679
2	火	むぎいりごはん ちりめんつくだに トンクドウフ ワンタンスープ	ぶたにく わかめ・とりにく ちりめん	自 校 むぎ・あぶら さとう・でんぷん わんたん	ふるね・しいたけ・にんじん さやいんげん・キャベツ はねぎ	630
3	水	だいずわかめごはん いわしのみりんぼし エリンギソテー みそしる (せつぶんこんだて)	だいず・わかめ いわし・みそ	自 校 むぎ・バター じゃがいも カシューナッツ	エリンギ・チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ・こまつな	640
4	木	さけときのこのピラフ オムレツのやさいあんかけ さつまいものみそしる	さけ・たまご みそ	自 校 むぎ・ごま さとうさつまいも でんぷん	にんじん・たまねぎ・しめじ ピーマン・えのき・たけのこ こまつな	631
5	金	パン メイプルジャム ビーンズグラタン しめじスープ くだもの	だいず・チーズ ウインナ ベーコン	バター・こむぎこ マカロニ	たまねぎ・コーン・マッシュルーム ほうれんそう・にんじん・しめじ パセリ・くだもの	637
8	月	むぎいりごはん とりにくとさつまいものあげに はくさいのみそしる くだもの	とりにく・みそ あぶらあげ	自 校 むぎ・あぶら でんぷん・さとう さつまいも	ふるね・しいたけ・にんじん たけのこ・さやいんげん・はくさい はねぎ・くだもの	621
9	火	コーンピラフ オニオンスープ ☆ビーンズサラダ (徳倉の地産野菜こんだて)	えび・だいず かまぼこ	自 校 バター・むぎ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・キャベツ・えだまめ きゅうり・パセリ	628
10	水	むぎいりごはん ちゅうかどん かにととうふのスープ ミルクプリン	ぶたにく・いか かに・かまぼこ とうふ・スキムミルク	自 校 むぎ・あぶら でんぷん	にんじん・たまねぎ・もやし しいたけ・はくさい・たけのこ ふるね・はねぎ	627
12	金	カレーうどん ぎょうざ ちゅうかいため ぶどうゼリー	ぶたにく チーズ・なると スキムミルク	あぶら	にんにく・にんじん・たまねぎ えのき・はねぎ・チンゲンサイ ぶどう	703
15	月	むぎいりごはん なつとう にくじゃが とうふのみそしる	ぶたにく・みそ とうふ なつとう	自 校 むぎ・さとう しらたき じゃがいも	にんじん・たまねぎ・グリーンピース えのき・こまつな	631
16	火	パン (しまいとしこんだて) オークランドポテト たまごスープ くだもの	ベーコン・チーズ スキムミルク たまご	じゃがいも コーンスターチ でんぷん	ピーマン・トマト・たまねぎ ほうれんそう・きくらげ・くだもの	611
17	水	ツナごはん あげだしとうふのやさいあんかけ じゃがいものみそしる	まぐろ・とうふ ハム・みそ	自 校 むぎ・あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん・たけのこ・しいたけ グリーンピース・たまねぎ・もやし えのき・えだまめ・こまつな	605
18	木	むぎいりごはん のりのつくだに だいこんのそぼろに なまあげのみそしる くだもの	とりにく・だいず なまあげ・みそ わかめ・のり	自 校 むぎ・さといも さとう・でんぷん	さやいんげん・だいこん・にんじん はねぎ・くだもの	629
19	金	ゆかりごはん やきししゃも きりぼしだいこんのもの にくだんごスープ	ししゃも・つくね あぶらあげ こんぶ	自 校 むぎ・あぶら さとう・はるさめ	ゆかり・きりぼしだいこん・にんじん しいたけ・さやいんげん・たまねぎ だいこん・ごぼう・はねぎ	617
22	月	むぎいりごはん にこみハンバーグ いそべポテト マカロニスープ	とりにく ぶたにく ベーコン・のり	自 校 じゃがいも・むぎ マカロニ・さとう	マッシュルーム・トマト・にんじん セロリ・パセリ	694
23	火	さといもごはん さけのさいきょうやき ごもくまめ たまねぎのみそしる	あぶらあげ・みそ さけ・だいず とりにく・わかめ	自 校 さといも・むぎ マヨネーズ さとう・こんにゃく	にんじん・ごぼう・グリーンピース たまねぎ・はねぎ	623
24	水	わかめごはん とうふのチリソース はくさいのスープ	わかめ・だいず ぶたにく・えび ベーコン	自 校 むぎ・ごま あぶら・さとう はるさめ	にんにく・ふるね・にんじん しいたけ・たけのこ・はねぎ はくさい・パセリ	635
25	木	むぎいりごはん いわしのソースあえ ☆ゆでやさい(徳倉の地産野菜こんだて) とんじる	いわし・とうふ みそ・ぶたにく	自 校 むぎ・でんぷん あぶら・さつまいも こんにゃく・パンこ	ふるね・キャベツ・にんじん ごぼう・だいこん・はねぎ	687
26	金	ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト くだもの	ぶたにく チーズ ベーコン	自 校 バター・こむぎこ あぶら じゃがいも	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ グリーンピース・くだもの	626

おしらせ
● 2/3
3年生 校外学習



今月の給食は 19 回の予定です

☆キャベツは徳倉でとれたものを使用します