

曜	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	タンク質
		おもに からだをつくるもの ぎゅうにゅう	おもにねつや ちからになるもの しゅじょく	おもにからだのちょうし をととのえるもの		
月	しょくパン ぎゅうにゅう わふうポトフ グリーンサラダ スライスチーズ	 さくらえび とりにく チーズ ウインナー	 ジャがいも あぶら さとう マヨネーズ	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり ブロッコリー コーン	584	24
火	<せつぶんこんだて> わかめごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごまあえ けんちんじる ふくまめ	 わかめ いわし あぶらあげ とうふ だいず	 あぶら でんぷん さとう ごま こんにゃく さといも ナッツ	こまつな はくさい ごぼう だいこん にんじん はねぎ	640	24
水	むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに だいこんのみそしる なっとう くだもの	 とりにく なまあげ あぶらあげ わかめ なっとう	 さとう じゃがいも こんにゃく	たけのこ にんじん だいこん さやいんげん はねぎ くだもの	637	24
木	くろしょくパン ぎゅうにゅう スクランブルエッグケチャップソース やさしいソテー コーンスープ	 たまご ベーコン ｽﾁｰﾙﾃﾞｰｽ チーズ	 ジャがいも あぶら さとう バター こむぎこ	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ ピーマン コーン ほうれんそう	656	24
金	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース ピーンズサラダ くだもの	 ぶたにく ｽﾁｰﾙﾃﾞｰｽ チーズ だいず	 あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ えだまめ きゅうり コーン くだもの	621	24
月	<徳倉地区でとれた野菜献立> むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん のりつくだに こまつなのサラダ くだもの	 ぎゅうにくこんぶハム ちくわ ころはんぺん さつまあげ たまご	 こんにゃく ごま さといも さとう ごまあぶら	だいこん こまつな キャベツ くだもの	614	24
火	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ 5-1リクエストこんだて ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪	 ぶたにく チーズ とりにく	 ジャがいも さとう ワンタンのかわ あぶら はるさめ	たまねぎ しめじ コーン パセリ にんじん しいたけ だいこん ごぼう はねぎ	710	24
水	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ みそしる きりぼしだいこんのものデザート	 ししゃも だいず あぶらあげ さつまあげ	 あぶら さとう	きりぼしだいこん しいたけ にんじん さやいんげん はくさい はねぎ	656	24
木	コーンライス ぎゅうにゅう イカドリア ポテトスープ くだもの	 いか チーズ ベーコン	 バター こむぎこ あぶら じゃがいも	コーン しめじ たまねぎ トマト ピーマン にんじん チンゲンサイ くだもの	602	24
月	むぎごはん ぎゅうにゅう トングドウフ わかめスープ かつおふりかけ くだもの	 ぶたにく なまあげ ベーコン わかめ	 あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	しいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ いら くだもの	607	24
火	げんまいパン ぎゅうにゅう とうふのカレーに くだもの じゃがいものちゅうかサラダ	 ぶたにく とうふ	 あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース くだもの	693	24
水	さといもごはん ぎゅうにゅう さけのわふうマヨネーズ やき ごもくまめ みそしる	 あぶらあげ さけ だいず とりにく こんぶ わかめ	 マヨネーズ さとう こんにゃく やきふ さといも	にんじん ごぼう たまねぎ グリンピース はねぎ	601	30
木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものあげに かきたまみそしる つくだに くだもの	 とりにく たまご こざかな	 あぶら さとう じゃがいも	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん えのき ほうれんそう くだもの	637	24
金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう わかめラーメン ぎょうざ ちゅうかソテー	 ぶたにく わかめ	 でんぷん ごま バター あぶら かじゅ-ナッツ	しなちく にんじん たまねぎ コーン キャベツ はねぎ たけのこ しいたけ ｷﾝｸﾞﾝｻｲ	656	24
月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん ミルクプリン カニととうふのスープ	 ぶたにく いか うすらたまご かに かまぼこ とうふ	 あぶら でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ こまつな はねぎ	623	24
火	すきやきごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふのやさいあんかけ みそしる	 ぎゅうにく あげだしとうふ わかめ あぶらあげ	 あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ さやいんげん だいこん はねぎ	623	24
水	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 5-2リクエストこんだて ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	 ぶたにく とりにく ぎゅうにく あさり ベーコン	 さとう バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ほうれんそう くだもの	662	24
木	むぎごはん ぎゅうにゅう まぐろとだいずのナッツあえ おひたし すいとんじる ふりかけ	 まぐろ だいず あぶらあげ のり	 あぶら かじゅ-ナッツ でんぷん さとう こむぎこ	こまつな しめじ ごぼう にんじん だいこん はねぎ	650	24
金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる くだもの	 ぶたにく とうふ あぶらあげ	 さとう しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな グリンピース くだもの	615	24

3日は節分です>

今月の給食は19回です。

暦では、この日が一年の最後の日でした。「豆まき」は、翌年から始まる新年に向けて