



1月こんだてよていひょう



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			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		
7	木	ななくさがゆ あつやきたまご やさいソテー にくまん くだもの	たまご	自校	あぶら こむぎこ	ななくさ・だいこん たまねぎ・しめじ・ピーマン キャベツ・にんじん・みかん	619
8	金	むぎいりごはん さかなのマヨネ-ズやき おひたし ☆けんちんじる(徳倉の地産野菜こんだて)	さわら・たまご とりにく・とうふ	自校	むぎ・マヨネ-ズ こんにやく さといも	パセリ・ほうれんそう・キャベツ コーン・ごぼう・だいこん にんじん	667
12	火	チリドック キャベツのソテー おしるこ かこうこざかな	フランクフルト あずき こざかな	自校	あぶら・さとう でんぷん もち	ふるね・にんにく・ねぶか キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン・エリンギ	714
13	水	たきこみだいこんめし はんぺんのいそべあげ ごまあえ すましじる	あぶらあげ はんぺん・のり かまぼこ・とうふ	自校	さとう・ごま こむぎこ あぶら	はだいこん・だいこん・キャベツ ほうれんそう・にんじん・たまねぎ はねぎ	642
14	木	むぎいりごはん マーボー豆腐 パンサンスー すりおろしりんご	ぶたにく・みそ とうふ だいず	自校	むぎ・あぶら さとう・でんぷん はるさめ	ふるね・にんにく・たまねぎ しいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・きゅうり・りんご	688
15	金	ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト にゅうさんきんいんりょう	ぶたにく・チーズ ベーコン スキムミルク	自校	バター・こむぎこ 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	689
18	月	むぎいりごはん (はじめの献立) さけのしおやき たくあん とんじる	さけ・とうふ ぶたにく・みそ	自校	むぎ・こんにやく さつまいも	たくあん・ごぼう・にんじん だいこん・はねぎ	601
19	火	むぎいりごはん (昔の献立) くじらのオーロラソース ゆでやさい みそじる くだもの	くじら・みそ なまあげ	自校	むぎ・でんぷん あぶら・さとう じゃがいも	ふるね・たまねぎ・トマト キャベツ・にんじん・はねぎ みかん	701
20	水	むぎいりごはん にくじゃが みそじる なつとう	ぶたにく・みそ とうふ あぶらあげ	自校	むぎ・さとう しらたき じゃがいも	にんじん・たまねぎ・はくさい はねぎ・グリーンピース	693
21	木	むぎいりごはん ぶりかけ (郷土献立) みしまコロツクほうれんそうソテー ☆いかだいこん(徳倉の地産野菜こんだて)	ハム いか・ぶたにく	自校	むぎ・あぶら じゃがいも さとう・ごま	ほうれんそう・しめじ だいこん	624
22	金	ゆかりごはん やししやも きんぴら はくさいのみそじる	しやも・みそ さつまあげ あぶらあげ	自校	むぎ・さとう ごま・あぶら	ゆかり・ごぼう・にんじん・はくさい えのき・さやいんげん・はねぎ	613
25	月	いかのたきこみごはん じゃがいものそぼろに だいこんのみそじる くだもの	あぶらあげ いか・だいず みそ・ぶたにく	自校	むぎ・あぶら じゃがいも さとう・でんぷん	しいたけ・にんじん・ふるね たまねぎ・グリーンピース・だいこん こまつな・みかん	675
26	火	いしかりごはん がんものにつけ こまつなのびたし さつまいものみそじる	たまご・さけ がんも みそ	自校	ごま・むぎ さとう さつまいも	こまつな・にんじん・しめじ たまねぎ・はねぎ	665
27	水	ちゅうかさいはん ポテトスープ ☆ハムとニラのちゅうかいため (徳倉の地産野菜こんだて)	ぶたにく ちくわ ベーコン	自校	むぎ・ごま はるさめ じゃがいも	こまつな・にら・はくさい たまねぎ・にんじん・パセリ	697
28	木	むぎいりごはん みそおでん ツナサラダ くだもの	こんぶ・たまご さつまあげ まぐろ・みそ	自校	むぎ・こんにやく さといも・さとう でんぷん・あぶら	だいこん・レタス・キャベツ きゅうり・コーン・みかん	650
29	金	ちゅうかめん みそラーメン しゅうまい ちゅうかいため ブルーベリーゼリー	みそ・ぶたにく	自校	あぶら・ごま さとう	ふるね・にんにく・しなちく・たけのこ にんじん・キャベツ・もやし コーン・はねぎ・チンゲンサイ	607

今月の給食は 16 回の予定です

おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



●1/21 3年生 校外学習

○1/18~22 給食週間です

