



ひ こ 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)
			おもにからだをつくるもの ＜あかいろのなかま＞ <small>ぎゅうにゅう</small>	おもにねつやちからになるもの ＜きいろのなかま＞ <small>しゆしよく</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもの ＜みどりいろのなかま＞	たんぱく しつ (g)
1	火	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん はるさめときゅうりのいためもの えのきスープ くだもの	ぶたにく たまご	ごまあぶら さとう はるさめ でんぷん あぶら	こまつな キャベツ きゅうり えのき たまねぎ みかん チンゲンサイ	563 20.6
2	水	ぎゅうにゅう むぎごはん にじますのあんかけ ごまあえ ぐだくさんじる	にじます とうふ みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら ごま でんぷん さつまいも こんにやく さとう	ほうれんそう はくさい ごぼう だいこん こまつな	622 22.2
3	木	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース ちゅうかスープ くだもの	ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんにく ほししいたけ はねぎ 夕顔 ふるね ビーマン ホールコーン クリームコーン りんご	671 26.7
4	金	ぎゅうにゅう まるパン ソーセージのごまパンこあげ キャベツのソテー やさいスープ <small>てづくり ココアプリン</small> <small>チョウ・リー</small>	たまご さんかくソーセージ ベーコン スキムミルク	パン こむぎこ ごま パンこ あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	701 27.5
7	月	ぎゅうにゅう むぎごはん まぐろとだいたいのナッツあえ にびたし みそしる	だいず わかめ まぐろ とうふ みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら カシューナッツ さとう でんぷん	ふるね ほうれんそう はくさい ホールコーン だいこん こまつな	695 30.8
8	火	ぎゅうにゅう にくじゃが いかのたきこみごはん みそしる くだもの	あぶらあげ みそ いか ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ はねぎ みかん	590 26.9
9	水	ぎゅうにゅう アーモンドフィッシュ ふゆやさしいカレー ふくじんづけ グリーンサラダ	ぶたにく ほたて ダイスチーズ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ふるね にんにく レタス かぶ たまねぎ にんじん りんご カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり ほしぶどう	627 21.3
10	木	ぎゅうにゅう むぎごはん にこみおでん 卵のあえもの わかめしらすふりかけ	むすびこんぶ 卵 ちくわ さつまあげ うずらのたまご わかめ	こめ むぎ さとう こんにやく さといも じゃがいも	だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン	571 23.8
11	金	ぎゅうにゅう ポンめん ぎょうざ ちゅうかいため	ぶたにく ほたて えび かまぼこ	ちゅうかめん あぶら ごま でんぷん アーモンド ごまあぶら	ふるね にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ 夕顔 チンゲンサイ	603 26.0
14	月	ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃものたつたあげ ひじきのいために とんじる のりのつくだに	ししゃも ぶたにく だいず ひじき のり あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく さといも	にんじん ごぼう だいこん はねぎ さやいんげん	638 25.7
15	火	ぎゅうにゅう ごもくずし ツナサラダ すましじる ブルーベリーゼリー	あぶらあげ のり こんぶ たまご ツナ かまぼこ とうふ	こめ さとう あぶら ブルーベリーゼリー	にんじん ほししいたけ れんこん さやえんどう レタス キャベツ きゅうり ホールコーン えのき はねぎ	543 20.8
16	水	ぎゅうにゅう むぎごはん 2-1リクエストNo.1おかず(サラダ) オニオンスープ 1-2年生リクエストNo.3おかず	ぶたにく ハム ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう マヨネーズ じゃがいも	トマトピューレ マッシュルーム むきえだまめ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	697 23.7
17	木	ぎゅうにゅう むぎごはん トンクドワフ のりふりかけ 1-1リクエストNo.1スープ	ぶたにく なまあげ わかめ のり	こめ むぎ あぶらさとう ごま でんぷん	ふるね ほししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ なら	607 23.9
18	金	ぎゅうにゅう カレーうどん しらすいりしゅうまい エリンギソテー	ぶたにく かまぼこ スキムミルク こなチーズ	うどん バター アーモンド	にんにく にんじん たまねぎ はねぎ エリンギ チンゲンサイ	617 24.8
21	月	ぎゅうにゅう むぎごはん 1-2年生リクエストNo.1おかず やさしいソテー みそしる ちりめんつくだに	あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ こまつな	652 23.4
22 とうじ 冬至	火	☆クリスマスこんだて☆ 2-2リクエストNo.1スープ	とりにく ハム スキムミルク こなチーズ	バター こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん レタス マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン ほうれんそう クリームコーン	669 22.5

☆ おしらせ ☆
4日・・・2年生は校外学習のため、給食がありません。

10日・・・4年生はもちつきのため、給食がありません。

* 今月の給食は16回の予定です。

今月の給食には、1・2年生のリクエストの多かったこんだてが登場します。

1・2年生リクエストNo.1のパンは1月に登場しますので、おたのしみに♪



てづくりキャラクターの「チョウ・リー」ちゃんです。
給食委員の さん(6年生)が名前をつけてくれました♪
「チョウ・リー」ちゃんについているこんだては、調理員さんのてづくりです。

