



# 1月 こんだてひょう



令和4年度

七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
10	か	中華丼 (麦ごはん)		中華丼の具 バンバンジーサラダ ソフトクリームヨーグルト	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご ソフトクリームヨーグルト	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが もやし きゅうり キャベツ	665 25.4
11	すい	麦ごはん		白玉雑煮 山芋入り豆腐ハンバーグ 菜果なます	こめ むぎ しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふハンバーグ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん だいこん しいたけ はくさい ねぎ りんご もも みかん きゅうり	636 22.0
12	もく	揚げパン		白菜とウィンナーのスープ スイートポテトサラダ	コッペパン さつまいも バター さとう こくとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン きなこ ハム	はくさい たまねぎ にんじん コーン こまつな パセリ きゅうり	605 22.6
13	きん	麦ごはん		のっぺい汁 いわしの生姜煮 もやしのゆかりあえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だし (かつおぶし・こんぶ) いわししょうがに	にんじん だいこん れんこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり もやし しそふりかけ	623 24.9
16	げつ	麦ごはん ひじきのり佃煮		おでん 菜焼き	こめ むぎ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ うずらたまご がんもどき だし (かつおぶし) あぶらあげ ベーコン ちりめん ひじきのりつくだに	だいこん にんじん はくさい こまつな えのきたけ	639 25.4
17	か	レーズンパン		きつねうどん ポテトリヨネーズ	レーズンパン さとう うどん あぶら じゃがいも バター マヨネーズ ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム とりにく だし (いりこ)	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり パセリ	617 22.2
18	すい	色ごはん		飛鳥鍋 たこもみうり	こめ こんにゃく さとう あぶら はるさめ ごま	あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう みそ たこ	にんじん いんげん しいたけ ごぼう しめじ はくさい ねぎ きゅうり	607 28.0
19	もく	ミルクパン		ポトフ 魚のオーロラソースかけ キャロットラペ	でんぷん こむぎこ ミルクパン じゃがいも オリーブゆ あぶら バター さとう	ホキ ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	653 30.9
20	きん	カレーライス (麦ごはん)		キーマカレー シーザーサラダ	こめ むぎ じゃがいも クルトン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ なまクリーム ハム	にんじん たまねぎ ピーマン りんご しょうが にんにく レタス きゅうり	688 22.5
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>ぜん かく かつ こうきゅうしよく しゅうかん <b>全国学校給食週間が はじまります！</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>昔の給食</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>→</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>今の給食</p> </div> </div>								
23	げつ	麦ごはん		彩り野菜のつみれ汁 いかと里芋の煮つけ ブルーベリーケーキ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも さとう ブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう ミートボール いか とうふ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ コーン はくさい しいたけ きぬさや だいこん	623 22.4
24	か	セルフ卵サンド		大豆とひき肉のトマト煮 エッグサラダ いちご	パン じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご	たまねぎ しめじ にんじん えだまめ トマト きゅうり にんにく キャベツ いちご	601 26.0
25	すい	麦ごはん		マーボー豆腐 にらのナムル 不知火	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにく	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく だいこん にら しらぬい	641 25.1
<b>ばにくの日</b>								
26	もく	麦ごはん		豆腐とチンゲン菜のスープ 馬肉のしぐれ煮	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ばにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ ごぼう いんげん しょうが	610 27.2
27	きん	麦ごはん		さつまいも汁 小松菜の卵焼き ひじきのマヨサラダ	こめ むぎ さつまいも さとう こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ だし (いりこ) ひじき こまつないりたまごやき ちくわ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	659 24.7
30	げつ	麦ごはん		わかめスープ ヤンニョムチキン レタスのサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン とりにく	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく レタス	651 22.8
31	か	食パン		マカロニのクリーム煮 魚の香草焼き ミニトマト	まるパン マカロニ さといも バター あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク なまクリーム ホキ ベーコン	はくさい しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう レモン にんにく ミントマト バジル	619 30.4

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

御船町から毎月馬肉を提供いただいています。1月は26日(木)の「馬肉とごぼうのしぐれ煮」に使います。しっかり味わい、感謝して食べましょう。