



# 1月 こんだてよていひょう



苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		だし
						あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
8	すい		ミルクパン		ほうれんそうオムレツ やさいスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー たまご	ミルクパン さとう	だいこん はくさい にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン	566 735	21.8 27.6	
お正月(しょうがつ)こんだて											
9	もく		むぎごはん		さんまのうめに しらたまそうに こうはくなます	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ	こめ むぎ しらたまだんご さといも さとう ごま	にんじん はくさい だいこん しいたけ	607 774	23.3 30.1	かつお こんぶ
10	きん		ゆかりごはん		かぼちゃコロッケ のっぺいじる きりほしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく あつあげ	こめ むぎ あぶら さといも さとう こんにゃく ごまあぶら ごま	ゆかり にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きりほしだいこん キャベツ きゅうり	679 799	35.5 39.5	かつお こんぶ
14	か		むぎごはん		ちぐさやき ごもくじる ゴマネーズサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ あつあげ	こめ むぎ あぶら こんにゃく ごま さといも	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	667 842	23.4 28.9	かつお こんぶ
共通メニュー:大砲巻き(たいほうまき)											
15	すい		ミルクパン		たいほうまき コンソメスープ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく たまご ベーコン ツナ	ミルクパン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう れんこん きゅうり	678 867	27.7 34.6	
16	もく		むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき きのこのみそしる わふうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが しめじ にんじん えのき きゅうり キャベツ	639 794	28.4 34.7	いりこ
17	きん		むぎごはん		やきししゃも(小1中2) にくじゃが キャベツとちくわのあえもの	ぎゅうにゅう さつまあげ ししゃも ぶたにく あつあげ ちくわ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いんげん	653 829	25.3 33.5	
現代の給食(地産地消こんだて)											
20	げつ		むぎごはん		ハンバーグ レタススープ コールスローサラダ・ボンカン	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん レタス きくらげ キャベツ きゅうり コーン ぼんかん	664 831	20.7 25.8	
はじまりの給食											
21	か		むぎごはん		さけのしおやき えいようすいとん そくせきづけ	ぎゅうにゅう さけ ちくわ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら しくらめん ごま	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎはくさい つぼづけ(だいこん) きゅうり キャベツ	623 761	28.8 35.0	いりこ
昭和27年の給食											
22	すい		コッペパン		くじらのたつたあげ ミルクスープ ほうれんそうサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅう くじら ベーコン	コッペパン あぶら じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン もやし ほうれんそう いちごジャム	704 873	26.1 32.4	
昭和39年の給食											
23	もく		むぎごはん		おでん れいほくサラダ なっとう	ぎゅうにゅう さつまあげ こんぶ とりにく うすらたまご なっとう わかめ あつあげ がんもどき ロースハム	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	だいこん にんじん きゅうり レタス	680 825	30.0 35.4	こんぶ
昭和52年の給食											
24	きん		むぎごはん		カレー かいそうサラダ バナナ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かいそうミックス	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン キャベツ マッシュルーム きゅうり バナナ	739 921	22.5 27.4	
27	げつ		むぎごはん		あつやきたまご ふゆやさいのみそしる ごぼうサラダ・ミルメーク	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ ツナ	こめ むぎ さといも さとう ごま	だいこん はくさい にんじん ごぼう しいたけ キャベツ	683 816	24.5 28.5	いりこ
28	か		むぎごはん		ぎょうざ(小1中2) マーボーどうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ とりにく ぶたにく だいず	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリンピース しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	758 972	28.2 35.3	
29	すい		ミルクパン		とりのスパイシーやき ポトフ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウインナー	ミルクパン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	682 876	30.6 38.9	
30	もく		むぎごはん		チキンチキンごぼう もずくじる レタスサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく とうふ えだまめ もずく のり	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ えのき レタス きゅうり だいこん	690 857	26.7 32.4	いりこ
31	きん		むぎごはん		ホイコーロー はるさめスープ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ロースハム ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ	キャベツ にんじん しょうが しいたけ たまねぎ ピーマン にんにく はくさい ねぎ だいこん きゅうり	613 752	23.1 27.7	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

## 今月のめあて

きゅうしょく れきし し  
給食の歴史を知ろう

## 今月の苓北産

だいこん はくさい キャベツ きゅうり  
レタス ポンカン