



1月のこんだて

平成28年
(2016)
開進第三小学校

日 曜	こんだてめい	あかの食品 血や肉 歯や骨をつくる	きいろの食品 体温を保ち体を 動かす力のもとになる	みどりの食品 体の調子をととのえ 病気にかかりにくくする	エネル ギー (kcal)	たんば く質 (g)
12 火	牛乳 わかめご飯 凍り豆腐の卵とし 紅白しるこ	牛乳 凍り豆腐 たまご とうふ あずき わかめ	こめ こんにやく さとう 白玉粉 ごま	にんじん こまつな たけのこ たまねぎ	676	22.7
13 水	牛乳 お頭付き鯛めし 紅白なます きんとん 春菊のすまし汁	牛乳 まだい 油揚げ とうふ	こめ さとう さつまいも	にんじん こまつな だいこん ゆず しゅんぎく ごぼう しいたけ ねぎ	603	19.3
14 木	牛乳 ミルクパン サモサ 海のやさいサラダ 豆乳スープ	牛乳 ぶた肉 レンズまめ みそ とり肉 豆乳 わかめ 海藻ミックス	ミルクパン じゃがいも ぎょうざの皮 薄力粉 さとう はるさめ 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ きゅうり えのきたけ	671	25.3
15 金	牛乳 古代黒米ごはん 煮しめ 豚肉ときのこのみそ汁 みかん	牛乳 生揚げ ぶた肉 みそ	こめ さといも こんにやく さとう	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たけのこ ねぎ えのきたけ ぶなしめじ なめこ まいたけ みかん	563	20.6
18 月	牛乳 ごはん 冬野菜と豚肉のごま炒め 玉葱とじゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ	こめ さとう じゃがいも 油 ごま ごま油	にんじん こまつな だいこん ねぎ はくさい しいたけ たまねぎ	576	21.0
19 火	牛乳 昆布ごはん めざし れんこんと大豆の甘辛煮 白菜の味噌汁	牛乳 油揚げ 大豆 みそ 刻み昆布 めざし	こめ さとう かたくり粉 油 ごま	にんじん こまつな しいたけ れんこん はくさい えのきたけ	558	18.3
20 水	牛乳 食パン カルピスクリーム 大根サラダ ハンガリー風シチュー	牛乳 ぶた肉 クリーム 乳酸菌飲料 パルメザンチーズ	食パン グラニュー糖 ぐずでん粉 さとう じゃがいも 薄力粉 バター 油 ごま油	にんじん トマト パセリ だいこん きゅうり たまねぎ セロリー	646	22.2
21 木	牛乳 ご飯 さわらの竜田焼 切干大根の含め煮 のっぺい汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ ぶた肉	こめ さとう じゃがいも こんにやく かたくり粉 油	にんじん だいこんの葉 だいこん しょうが 切干しだいこん ねぎ	669	29.1
22 金	牛乳 玄米ごはん 家堂豆腐 卵とわかめスープ	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ たまご わかめ	こめ 玄米 さとう ごま かたくり粉 油 ごま油	にんじん さやいんげん しょうが ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ にんにく	674	29.4
25 月	牛乳 ぼっかけ飯 野菜のとろろ昆布和え 芋あべかわ 〈福井県の郷土料理〉	牛乳 とり肉 油揚げ きな粉 削り昆布	こめ しらたき さとう さつまいも 白玉粉 かたくり粉 黒砂糖 油	にんじん 葉ねぎ こまつな しょうが ごぼう キャベツ	635	18.4
26 火	牛乳 たこめし じゃがいものごま和え ばち汁 〈三重県・兵庫県の郷土料理〉	牛乳 まだこ 油揚げ こんぶ	こめ さとう そうめん じゃがいも ごま	にんじん こまつな きょうな 葉ねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ	648	22.5
27 水	牛乳 ジャムッコッペ 鯨の竜田揚げ スチームキャベツ カレーシチュー 〈昔の給食〉	牛乳 くじら肉 ぶた肉 クリーム	コッペパン かたくり粉 油 薄力粉 じゃがいも バター	にんじん しょうが キャベツ にんにく たまねぎ いちご・りんごジャム	653	28.9
28 木	牛乳 おきりこみ さんが焼き はりはり漬け 〈群馬県・千葉県郷土料理〉	牛乳 とり肉 油揚げ たまご かまぼこ むろあじ みそ レンズまめ 刻み昆布	ほうとう さといも さとう 油 ごま	にんじん しそ葉 とうがらし ごぼう だいこん しいたけ ねぎ しょうが 切干しだいこん	603	34.6
29 金	牛乳 深川飯 こまつなのおひたし ちゃんこ汁 みかん 〈東京都の郷土料理〉	牛乳 あさり かつお節 とり肉 かまぼこ 油揚げ	こめ さとう 油	にんじん こまつな ごぼう グリンピース もやし はくさい えのきたけ ねぎ みかん	563	21.0

全国学校給食週間

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちのために安全でおいしい給食を作ってまいりますので、
本年もどうぞよろしくお願いいたします。
今月は、全国学校給食週間があります。給食週間は、昔の給食と日本の郷土料理を出すので、楽しみにしてください。

