

1月



こんだてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるものになる (赤の食品)	体の調子を整えるものになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
15 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	いもだんごじる	とり肉 みそ	だいこん★ にんじん ながねぎ★ ごぼう しいたけ	じゃがいも でんぷん
	さけのマヨネーズやき	さけ チーズ	たまねぎ にんじん	
	りんご		りんご	
16 (木)	あさりのスパゲッティ	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ にんにく パセリ	スパゲッティ オリーブ油
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ★ たまねぎ	
	みかん		みかん	
	ベビーチーズ(中高のみ)	チーズ		
17 (金)	ぶたすきどん	脱脂粉乳 ぶた肉	切干大根 たまねぎ	こめ しらたき さとう ごま 油
	こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな ぶなしめじ	
	キャベツのゆずこしょうあえ	ツナ	キャベツ きゅうり	オリーブ油
20 (月)	コッペパン			パン
	にんじんポタージュ	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	にんじん たまねぎ コーン パセリ	生クリーム バター
	チリコンカン	ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト にんにく	さとう 油
	カリフラワーのあえもの	みそ	カリフラワー ブロッコリー	さとう ごま
21 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ながいものぶたじる	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう ながねぎ★ しょうが	ながいも つきこんにやく
	さばのピリからやき	さば		さとう
	ほうれんそうのごまあえ	ツナ	ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう
22 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はるさめスープ	ぶた肉	にんじん しいたけ えのきたけ はくさい★ しょうが	はるさめ ごま油
	わかどりのごまてりやき	とり肉		パン粉 ごま さとう
	だいこんとツナのサラダ	ツナ	だいこん★ にんじん きゅうり	ごま さとう 油
23 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ふのりのみそしる	ふのり とうふ あぶらあげ みそ	ながねぎ★	じゃがいも★
	とんかつ	ぶた肉		油 パン粉
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし	はくさい★ にんじん	さとう
24 (金)	みそラーメン	ぶた肉 大豆 みそ	しょうが にんにく もやし ながねぎ★ にんじん たけのこ きくらげ	ラーメン 油
	はるまき	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ	油 小麦粉 でんぷん はるさめ
	なしゼリー	寒天	なし果汁	さとう
27 (月)	ほたてカレー	ほたて★ 脱脂粉乳 牛乳	にんじん たまねぎ ブルーン	こめ じゃがいも★ 小麦粉 バター さとう
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	油 さとう
	ヨーグルト	ヨーグルト		

※色が変わっている日は、長万部小学校6年生が考えてくれた献立です。

今月の長万部食材（予定）は、**長ねぎ、じゃがいも、大根、白菜、かぼちゃ、ほたて(湾宝)**です。（★がつく日）

物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

※給食おやすみ 小学校…15日

1月 こんだてひょう

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
28 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ ひじき	にんじん だいこん★ ながねぎ★ ごぼう ぶなしめじ	しらたき ごま油
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう
	じゃがいものにも	ぶた肉 ちくわ	しょうが	じゃがいも★ さとう 油
29 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	なめこのみそしる	あぶらあげ みそ	なめこ だいこん★ ながねぎ★	
	ぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら	油 小麦粉
	ほうれんそうのちゅうかサラダ	とり肉	ほうれんそう もやし しょうが	さとう ごま油 ごま
30 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	かすじる	さけ あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん ながねぎ★ だいこん★	つきこんにやく じゃがいも★
	そばろいりたまごやき	鶏卵 ぶた肉 大豆		さとう
	キャベツのいためもの		キャベツ にんじん 切干大根	ごま ごま油
31 (金)	パペロンチーノ	ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな ほうれんそう にんにく	スパゲッティ オリーブ油
	しろはなまめコロッケ	白花豆		油 じゃがいも バター さとう パン粉 小麦粉
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	

せんげつ ひ つづ こんげつ おしゃまんべしょうがっこう ねんせい かんが こんだて とうじょう みな のこ た

先月に引き続き、今月も長万部小学校6年生が考えた献立が登場します。皆さん残さず食べてくださいね！

1月22日(水)

ごはん、牛乳、はるさめスープ、
わかどりのごまてりやき、だいこんとツナのサラダ

すこ わよう ま ごだいえいようそ いしき
「少し和洋が混じっているけど、五大栄養素を意識して、
えいよう いしき
バランスよく栄養をとれるように意識しました！」
おしゃまんべしょうがっこう ねんせい はん
(長万部小学校6年生3班より)

1月29日(水)

ごはん、牛乳、なめこのみそしる、
ぎょうざ、ほうれんそうのちゅうかサラダ

ちゅうかふう けんこうてき しよくじ
「中華風をイメージし、健康的な食事になりました。
す かん
みんなが好きそうな感じにしました。」
おしゃまんべしょうがっこう ねんせい はん
(長万部小学校6年生2班より)

※色が変わっている日は、長万部小学校6年生が考えてくれた献立です。

今月の長万部食材(予定)は、長ねぎ、じゃがいも、大根、白菜、かぼちゃ、ほたて(湾宝)です。(★がつく日)

物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

※給食おやすみ 小学校…15日