



1月 よていこんだて



日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
8	金	カレーライス、牛乳、野菜とチーズのサラダ、福神漬	ぶた肉、牛乳、チーズ	学校給食米、むぎ、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、きゅうり、キャベツ、だいこん、なす、れんこん、しいたけ	739	23.8	21.9	3.3
12	火	ごはん、牛乳、ちくわの煮付け、かぶとかまぼこの酢の物、お雑煮風すまし汁	牛乳、ちくわ、かまぼこ、わかめ、とり肉	学校給食米、さとう、もち	しょうが、かぶ、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな	606	25.5	10.1	3.0
13	水	ごはん、牛乳、揚げしゅうまい、中華和え、わかめスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉、☆ハム、豆腐、わかめ	学校給食米、さとう、ごま、小麦粉、ごま油	キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのき、にんじん	611	19.9	21.6	2.1
14	木	黒豆ごはん、牛乳、いかくんサラダ、厚揚げとひき肉のうま煮	牛乳、★さきいか、厚揚げ、とり肉、黒豆	学校給食米、マヨネーズ、こんにゃく、じゃがいも、油、さとう、かたくり粉	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えだまめ	692	26.0	25.6	1.6
 黒豆の日 									
15	金	食パン、牛乳、ブルーベリージャム、マセドアンサラダ、ビーフシチュー	牛乳、チーズ、☆ハム、牛肉	食パン、ブルーベリージャム、油、さとう、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、りんご、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー	734	28.9	24.3	5.3
18	月	ごはん、牛乳、メンチカツ、切干大根の煮つけ、めった汁	牛乳、さつま揚げ、ぶた肉	学校給食米、油、さとう、こんにゃく、さつまいも	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ	655	23.9	18.3	2.0
19	火	ごはん、牛乳、ミートボールのケチャップ煮、大豆のコロコロサラダ、コンソメスープ	牛乳、大浜大豆、ツナ、とり肉、ぶた肉	学校給食米、さとう、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、だいこん、コーン、たまねぎ	741	25.9	29.6	3.2
 大浜大豆の日 									
20	水	肉まん、牛乳、野菜ラーメン、華風きゅうり、バナナ	牛乳、ぶた肉	中華めん、油、さとう、ごま、小麦粉、パン粉、ごま油	たけのこ、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし、コーン、ねぎ、きゅうり、バナナ	589	25.1	17.6	2.6
21	木	ごはん、牛乳、ハムカツ、れんこんサラダ、冬野菜のコンソメスープ	牛乳、☆ハム、☆たまご、ツナ	学校給食米、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、ごま、じゃがいも	れんこん、にんじん、きゅうり、コーン、だいこん、ブロッコリー、はくさい	701	24.0	25.9	3.2
22	金	ごはん、牛乳、ごまあえ、車麩の卵とじ、みかん	牛乳、とり肉、ちくわ、☆たまご	学校給食米、ごま、さとう、車ふ、じゃがいも、油	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、さやいんげん、みかん	681	25.8	17.2	2.0
25	月	ごはん、牛乳、白菜のごま和え、肉みそおでん	牛乳、厚揚げ、ちくわ、さつま揚げ、こんにゃく、とり肉	学校給食米、ごま、さとう、こんにゃく、油	こまつな、はくさい、もやし、にんじん、だいこん	614	25.4	18.6	2.4
26	火	ごはん、牛乳、キャベツともやしの和えもの、あんかけうどん、りんご	牛乳、かまぼこ、とり肉、油揚げ	学校給食米、ごま、うどん、かたくり粉	こまつな、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、りんご	614	22.1	14.0	2.2
27	水	ごはん、牛乳、鶏肉のザンギ、もやしのナムル、とさんこ汁、北海道産小麦のあまおうクレープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、☆たまご	学校給食米、かたくり粉、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、キュウリ、ねぎ、しめじ、コーン、いちご	751	27.8	25.9	2.5
28	木	ごはん、牛乳、タラのフライ、おひたし、けんちん汁	牛乳、たら、大浜大豆の木綿豆腐	学校給食米、小麦粉、パン粉、油、ごま、さといも	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	630	26.7	18.1	2.1
29	金	ごはん、牛乳、豚肉と野菜のみそ炒め、すまし汁	牛乳、ぶた肉、厚揚げ、豆腐	学校給食米、油、さとう、かたくり粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、もやし、しょうが、みずな、えのき、バナナ	689	28.2	19.0	2.1