

1月 給食 こんだて表

かんしゃ た

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
12	水	ごはん	牛乳	春巻き ひじきのナムル みそラーメン	牛乳、はるまき、ひじき、 ぶたにく、みそ、あかみそ	ごはん、あぶら、さとう、 白ごま、中華めん、ごまあ ぶら	もやし、にんじん、きゅうり、コー ン、ねぎ、キャベツ、にんにく、 しょうが	670	20.1
13	木	ごはん	牛乳	ぶりの塩こうじ焼き 炒めなます ほうれん草たくさんもちみそ汁 5年 北日和さんのみそ汁	牛乳、ぶり、うすあげ、と りにく、きぬどうふ、み そ、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、 白ごま、もち	にんじん、だいこん、えのき、ほう れんそう	649	27.2
14	金	ミルク ロール	牛乳	てりやきチキン ブロッコリーソテー 白菜のクリームシチュー	牛乳、とりにく、ベーコン	ミルクロール、さとう、水 あめ、でんぷん、あぶら、 じゃがいも、こめこ、パ ター	キャベツ、にんじん、ブロッコ リー、たまねぎ、はくさい	592	27.4
17	月	むぎめ し	牛乳	ポークカレー 大根サラダ	牛乳、ぶたにく、チーズ、 ツナ	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、こむぎこ、パ ター、カレールー、オリ ブ油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、りんご、だいこん、きゅう り	699	20.2
18	火	ごはん	牛乳	とりにくと大豆のチリソース 栄養たっぷりみそ汁 5年 松本 葵さんのみそ汁	牛乳、とりにく、だいず、 白みそ、みそ、わかめ	ごはん、でんぷん、あぶ ら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、にんじん、に んにく、しょうが、えのき、ねぎ	669	24.9
19	水	ごはん	牛乳	エビシューマイ 中華づけ マーボードウフ	牛乳、えびシューマイ、く きわかめ、ぶたひきにく、 もめんどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶ ら、あぶら、でんぷん	もやし、きゅうり、にんじん、にん にく、しょうが、たまねぎ、たけの こ、ほししいたけ、ねぎ	619	25.4
20	木	バター 入(白飯)	牛乳	ジャンバラヤ あおなとたまごのスープ ヨーグルト	牛乳、ウインナー、たま ご、ヨーグルト	ごはん、バター、あぶ ら、でんぷん	たまねぎ、トマト、赤ピーマ ン、ピーマン、にんじん、たけ のこ、もやし、チンゲンサイ	591	20.2
21	金	米粉パ ン	牛乳	焼きそば 中華スープ	牛乳、ぶたにく、あおの り、にくだんご、きぬど うふ	こめこパン、ちゅうかめ ん、あぶら	もやし、キャベツ、にんじん、 ピーマン、たまねぎ、ねぎ	595	25.5
24	月	むぎめ し	牛乳	牛肉とたくあんのみせごはん 春雨サラダ 水ぎょうざスープ	牛乳、ぎゅうにく、ツ ナ、肉ワンタン	むぎごはん、ごまあぶ ら、さとう、白ごま、は るさめ	にんじん、こまつな、たくあん づけ、キャベツ、きゅうり、 コーン、もやし、たまねぎ、に ら	612	21.4
25	火	ゆかり rice	牛乳	ふわとろオムレツ ケチャップソース こしょうのかげんが完ぺきジャーマンポテト おばあちゃんをおもいだすとんじる 6年 福田 優心さんのメニュー	牛乳、オムレツ、ベーコ ン、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、じゃがい も、あぶら、バター	しそ、たまねぎ、だいこん、ごほ う、にんじん、まいたけ、ねぎ	591	20.7
26	水	ごはん	牛乳	さばのみそに かぶの即席づけ じぶにぶう	牛乳、さば、みそ、こん ぶ、とりにく、やきどうふ	ごはん、さとう、すたれ ぶ、でんぷん	かぶ、きゅうり、にんじん、ほしし いたけ、たけのこ、はくさい、ほう れんそう	628	29.9
27	木	おかわり パワー ぶつくら ごはん	牛乳	はばたくおいしさのからあげ ポテトサラダ ほっこりおいしいけんちん汁 6年 東出 球皇さんのメ	牛乳、とりにく、ハム、も めんどうふ	ごはん、でんぷん、あぶ ら、じゃがいも、ドレッシ ング、ごまあぶら	しょうが、にんじん、きゅうり、た まねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ	642	22.1
28	金	はいが パンズ	牛乳	クリスピーチキン トマトポトフ フルーツ	牛乳、とりにく、チーズ、 ベーコン	はいがパン、マヨネーズ、 パン粉、コーンフレーク、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、はくさい、ト マト、みかん(いよかん)	649	28.6
31	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ ゆずりしがけ やさしいソテー コンソメスープ	牛乳、ハンバーグ、とりに く	ごはん、さとう、でんぷ ん、あぶら	たまねぎ、ゆずかじゅう、キャベ ツ、にんじん、コーン、だいこん、 こまつな	582	23.9

こんげつ、とくべつこんだて
今月の特別献立のしょうかい

今月は、給食週間にちなんで、子供たちが考えた献立を取り入れました。
13日(木)と18日(火)には、5年生家庭科で「ごはんのみそ汁」の学習をした際に考えた「みそ汁」の中からよかったものが入っています。

25日(火)と27日(木)には、6年生の家庭科で「一食分の食事を考えよう」の学習で給食の献立を考えました。
献立の内容だけでなく、メニューの名前もユニークなものがたくさんありました。今回は『ゆのっこメニュー』には選ばれ
ませんでした。ステキなメニュー名をいくつか紹介します。

- < 光りかがやくしろいつぶ > < これを食べれば冬 あったか華ごおいソジのスープ > < ジューシーハンバーグ >
- < ぽろぽろしゃけごはん > < めっちゃおいしいきんぴらごぼう > < カリッカリのとりからあげ >

