



H26年 1がつこんだてひょう

精華町立精華台小学校

日付	こんだてめい	ざ い り よ う			栄養量 たんぱく質	
		あか からだをつくるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの	きいろ はたらくちからに なるもの		そのた ちょうみりょう
◎▶10 (金)	くろまめごはん そうに おひたし	くろまめ あぶらあげ とりにく しろみそ しんしゅうみそ	ごぼう きんときになんじん みすな だいこん にんじん もやし	こめ しらたまだんご さといも ごま さとう	しょうゆ しお さけ けずりぶし しょうゆ	608 24.1
♪14 (火)	そぼろどん みそしる だいこんのこんぶあえ	ぶたミンチ とりミンチ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ しおこんぶ	にんじん しょうが サヤインゲン にんじん もやし ねぎ だいこん	こめ さとう こんにゃく	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しお しょうゆ	581 26.8
●▶15 (水)	こくとうパン とうにゅうのシチュー みすなサラダ	ベーコン とりにく とうにゅう とうもろこし	たまねぎ にんじん マッシュルーム みすな キャベツ にんじん	こくとうパン じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら	スープベースチキン しお こしょう しろワイン す しょうゆ	657 23.5
○▶16 (木)	ごはん さばのにつけ けんちんじる くきわかめのいりに	さば ぶたにく とうふ しんしゅうみそ くきわかめ しらすほし	しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しょうゆ さけ	611 30.3
♪17 (金)	しょうごはん カレーうどん ごまあえ	ぎゅうにく あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい しめじ にんじん	こめ うどん かたくりこ ごま さとう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし こしょう しょうゆ しお しょうゆ	764 23.2
★20 (月)	しょくパン りんごジャム こんさいのポークビーンズ レモンあえ	だいす ぶたにく ベーコン	ごぼう れんこん にんじん だいこん サヤインゲン キャベツ にんじん レモンかじゅう	しょくパン りんごジャム さといもこんにゃく さとう あぶら さとう	スープベースチキン あかワイン しお ケチャップ ウスター こしょう しょうゆ	612 25.1
♪21 (火)	ごはん はっほうさい ちゅうかサラダ	ぶたにく いか しいたけ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさいほししいたけ だいこん にんじん	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ す しお こしょう	560 19.2
22 (水)	ごはん さけのあますかけ そえやさい みそしる	さけ あぶらあげ しんしゅうみそ	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	す しょうゆ しお けずりぶし	607 27.1
♪23 (木)	チャーハン はるさめサラダ わかめスープ	やきぶた ロースハム わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ ねぎ しめじ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しお こしょう さけ しょうゆ しょうゆ す しお こしょう しょうゆ けずりぶし	512 20.1
○24 (金)	ごはん じゃがぶたキムチ きりほしだいこんのあますかけ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん キムチ にら たまねぎ きりほしだいこん	こめ じゃがいもこんにゃく さとう あぶら さとう ごま	さけ しょうゆ みりん しょうゆ す	621 23.1
●▶27 (月)	ごはん だいこんのにつけ とさあえ	ぶたにく あつあげ はなかつお	だいこん にんじん さやいんげん こまつな にんじん もやし	こめ あぶら さとう ごま さとう	しょうゆ みりん けずりぶし さけ しょうゆ	555 22.2
♪28 (火)	ごはん すっぱくないす そえやさい みそしる	とりにく とうふ しんしゅうみそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう	さけ す しょうゆ みりん しお けずりぶし にぼし	581 26.0
29 (水)	あじつけパン にくだんごのスープに コーンサラダ	ぶたミンチ わかめ	たまねぎ しょうが はくさい にんじん ほししいたけ とうもろこし	あじつけパン かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ す しょうゆ	628 22.6
♪30 (木)	ごはん いもに あえもの	ぎゅうにく	ねぎ ほうれんそう もやし	こめ さといもこんにゃく さとう ごま さとう	しょうゆ しお さけ しょうゆ	519 17.8
○▶31 (金)	ツナだいすごはん みそしる すのもの	ツナ だいす とうふ しんしゅうみそ しらすほし わかめ	にんじん しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん	こめ さとう あぶら さとう	しょうゆ さけ けずりぶし す しょうゆ しお	577 24.6

▶10(金)14(火)15(水)16(木)17(金)21(火)23(木)27(月)28(火)30(木)31(金) 精華町でとれた野菜を使います。

牛乳(あかのたべもの)は毎日1本つきます。

○16(木)24(金)31(金)カミカミ献立(よいかむ献立)

●15(水)27(金)ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)

◎季節献立 10(金)お正月献立

☆食育の日献立 20(月)根菜のポークビーンズ