

1月のこんだて予定表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1日	 <p style="text-align: center;">冬休み (12/23~1/8)</p>					
8月						
9日	 <p>弁当の日 (全校5校時限)</p>					
10日	ごはん	鰯の照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	牛乳, 鰯, 鶏肉, 豆腐, かつお厚削り	米, 三温糖, 白玉	だいこん, にんじん, みかん, ごぼう, しいたけ, せり	640 kcal 26.2 g 18.3 g 1.1 g
11日	ごはん	鶏肉の唐揚げ キャベツのおかか和え 絹さやの味噌汁	牛乳, 鶏肉, かつお節, 豆腐, 味噌, 煮干し, わかめ	米, かたくり粉, 大豆油, 三温糖, じゃがいも	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, 絹さや, 玉ねぎ	636 kcal 24.6 g 24.3 g 2.1 g
12日	ごはん	ひじき玉子焼き れんこんのきんぴら 凍り豆腐の味噌汁 納豆	牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, 味噌, 玉子, 煮干し, 納豆	米, こんにゃく, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	れんこん, にんじん, えだまめ, だいこん, ねぎ	620 kcal 27.4 g 17.7 g 2.2 g
15日	ごはん	鶏肉の梅焼き ほうれん草のバター炒め おくずがけ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 油揚げ, 豆腐, かつお節	米, バター, さといも, うーめん, かたくり粉	しょうが, 梅干し, ほうれん草, にんじん, もやし, とうもろこし, だいこん, ねぎ, しいたけ	653 kcal 26.2 g 23.8 g 1.6 g
16日	米粉 フォカッチャ パンの日	キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 大豆, ハム	米粉フォカッチャ, じゃがいも, 米油, コールスロードレッシング	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, とうもろこし, きゅうり	630 kcal 28.9 g 24.2 g 2.9 g
17日	ごはん	豚肉の味噌焼き おから炒り 味噌けんちん汁	牛乳, 豚肉, 味噌, おから, 鶏肉, 豆腐, かつお厚削り	米, サラダ油, 三温糖, ごま油	にんじん, ねぎ, しいたけ, ごぼう, だいこん, 白菜, みずな	633 kcal 27.1 g 22.4 g 2.4 g



毎日牛乳がきます



魚の小骨に気をつけましょう



献立は予定なく変更になる場合があります。ご了承ください。

1月のこんだて予定表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯-たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 木	まいたけ ごはん	かぼちゃのコロッケ つぼみなの和えもの 花麩のすまし汁	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, かつお厚削り	米, サラダ油, 三温糖, パン粉, 大豆油, はるさめ, 花麩	まいたけ, にんじん, つぼみな, もやし, みつば, しめじ, かぼちゃ	617 kcal 20.6 g 19.0 g 2.2 g
19 金	ごはん	赤魚の西京焼き ツナマヨサラダ 油麩の味噌汁	牛乳, 赤魚, 豆腐, 味噌, 煮干し	米, マヨネーズ, 油麩, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん, だいこん, 小松菜	613 kcal 27.3 g 20.6 g 2.0 g
22 月	ごはん	チキン味噌カツ マカロニサラダ 玉ねぎと玉子のスープ	牛乳, 鶏肉, ハム, 玉子	米, 大豆油, マカロニ, マヨネーズ, フレンチド レッシング	きゅうり, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	625 kcal 23.7 g 21.0 g 1.7 g
23 火	まる パン パンの日	ポークチキンハンバーグ りっちゃんのサラダ ビーフンスープ スライスチーズ	牛乳, チーズ, ハム, 鶏肉, かつお節, 豚肉, こんぶ	パン, 三温糖, 米油, ビーフン	きゅうり, キャベツ, とうもろこし, にんじん, しいたけ, たけのこ, 白菜, にら	624 kcal 32.5 g 24.4 g 3.6 g
24 水	ごもく うどん スキー大会 応援献立	いなり餅 春雨サラダ みかん	牛乳, 鶏肉, なると, ハム, 油揚げ, かつお厚削り	うどん, 三温糖, 餅, 油揚げ, はるさめ, ごま, ごま油	ねぎ, 小松菜, にんじん, しいたけ, きゅうり, もやし, キャベツ, みかん	609 kcal 25.6 g 20.7 g 2.6 g
25 木	 <h2 style="font-size: 2em;">弁当の日 (校内スキー大会)</h2> 					
26 金	ごはん	鮭の塩焼き 小松菜のなめたけ和え 豚汁	牛乳, 鮭, 豚肉, 豆腐, 味噌	米, ごま油, ごま, じゃがいも, こんにゃく, 米油	小松菜, だいこん だいずもやし, にんじん, えのきた け, ごぼう, 白菜, ねぎ	610 kcal 26.8 g 19.1 g 2.4 g
29 月	ごはん	鶏肉のガーリック焼き 肉じゃが 厚揚げの味噌汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 生揚げ, 味噌, 煮干し	米, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, サラダ油	にんにく, にんじん, 絹さや, 玉ねぎ, だいこん, しめじ, 小松菜, ねぎ	618 kcal 28.0 g 20.1 g 2.0 g
30 火	ビビンバ	味噌中華スープ ぶどうゼリー	牛乳, 豚肉, 玉子, 味噌	米, 三温糖, ごま油, ごま, ゼリー	しょうが, にんにく, ほうれん草, だいずもやし, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, しいたけ, に ら	640 kcal 26.6 g 16.6 g 2.0 g
31 水	ごはん	ちくわの磯辺揚げ 味噌ごぼうサラダ キムチチゲ	牛乳, ちくわ, ハム, 味噌, 豚肉, 豆腐, 青のり	米, 小麦, 油, ごま, マヨネーズ	にんじん, きゅうり, ごぼう, 白菜, えのきたけ, にら	637 kcal 25.2 g 22.6 g 2.0 g