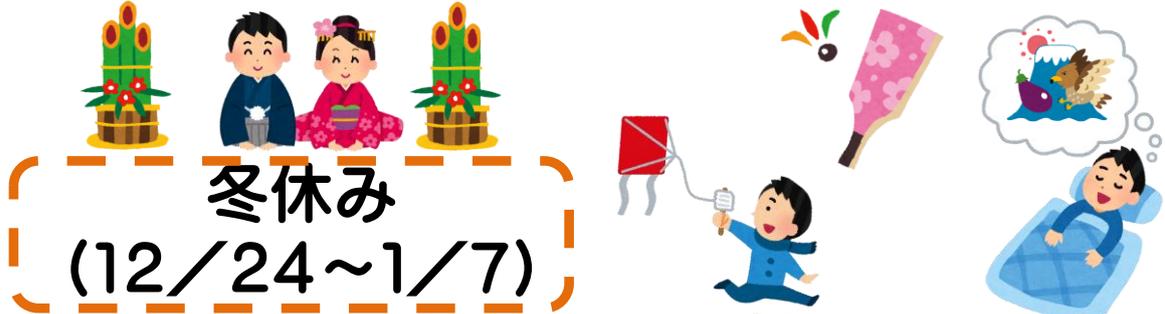


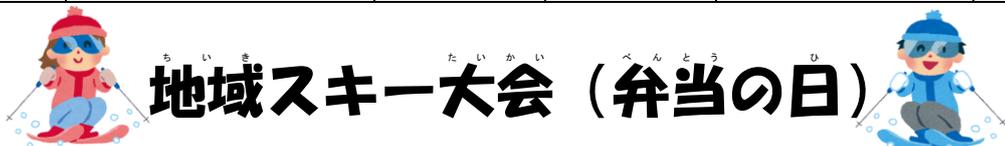
# 1月のこんだて予定表

大崎市立鳴子小学校

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	喫食 学年
12/24 火 ↓ 7 水	 <h2 style="font-size: 2em;">冬休み (12/24~1/7)</h2>						
8 水	ごはん	ぶりの照り焼き キャベツのさっぱり和え 白玉雑煮 <small>白玉はよく噛もう</small>	牛乳, ぶり 鶏肉 かまぼこ かつお節 わかめ	米, 三温糖 白玉もち	キャベツ, きゅうり にんじん, レモン 大根, ごぼう しいたけ, せり	609 kcal 26.2 g 17.9 g 1.7 g	全学年
9 木	ごはん	春巻き チンゲン菜のナムル えのきと豆腐のみそ汁	牛乳, 玉子 豆腐, みそ わかめ	米, 米油 ごま, ごま油 三温糖 じゃがいも	チンゲン菜, にんじん だいずもやし えのきたけ, ねぎ	611 kcal 17.7 g 21.6 g 2.2 g	全学年
10 金	ごはん	鶏肉のくわ焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	牛乳, 鶏肉 油揚げ, 豆腐 みそ	米, 三温糖 小麦粉 こんにゃく 三温糖 サラダ油	ごぼう, ピーマン にんじん, 大根 ねぎ	609 kcal 24.3 g 22.3 g 1.9 g	全学年
13 月	 <h2 style="font-size: 2em;">成人の日</h2>						
14 火	食パン パンの日	オムレツ 大豆のチリコンカン ポトフ ミルメーク (コーヒー) <small>ストローの指し口から入れてね</small>	牛乳, 玉子 豚肉, 大豆 ウィンナー	パン オリーブ油 じゃがいも ミルメーク	玉ねぎ, トマト にんじん, キャベツ パセリ	618 kcal 27.4 g 22.9 g 3.3 g	全学年
15 水	ごはん	カレーコロッケ にんじんシリシリ 花麩のすまし汁	牛乳, 玉子 まぐろ	米, 大豆油 ごま油, ごま はるさめ じゃがいも 花麩	にんじん, 玉ねぎ ピーマン, みつば しめじ, ねぎ	626 kcal 20.2 g 20.7 g 1.7 g	全学年
16 木	ごはん	ぎょうざ 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳, ぎょうざ ハム, 豚肉 豆腐, みそ	米, はるさめ ごま, 三温糖 ごま油 でんぷん	きゅうり, もやし にんじん, キャベツ たけのこ, しいたけ ねぎ, にら, しょうが	612 kcal 22.3 g 19.6 g 2.6 g	全学年
17 金	みそ豚丼	りっちゃんのサラダ 玉子スープ りんご	牛乳, 豚肉 みそ, ハム かつお節 玉子, こんぶ	米, 三温糖 米油 かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ ねぎ, もやし にんにく きゅうり, キャベツ とうもろこし ほうれんそう, りんご	603 kcal 23.2 g 18.5 g 2.4 g	全学年

 毎日牛乳がつかます。  魚の小骨に気をつけましょう。

# 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	喫食 学年
20 月	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き こまつなとえだまめのソテー なめこのみそ汁	牛乳, 鶏肉 ベーコン, 豆腐 みそ	米, 三温糖 ごま油	こねぎ, こまつな えだまめ, にんじん たけのこ, ねぎ とうもろこし なめこ, 大根	600 kcal 25.3 g 23.1 g 2.4 g	全学年
21 火	ポーク カレー	こまつなの彩りおかか和え みかんゼリー	牛乳, 豚肉 かつお節	米, じゃがいも サラダ油 三温糖, ゼリー	にんじん, 玉ねぎ にんにく, しょうが キャベツ, もやし こまつな, 黄ピーマン もやし, きゅうり	608 kcal 18.9 g 16.6 g 2.8 g	全学年
22 水	ごはん	のり塩ポテトコロッケ 野菜炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳, 豚肉 豆腐, 油揚げ みそ, わかめ 青のり	米, 大豆油 サラダ油	キャベツ, ピーマン もやし, にんじん 玉ねぎ, ねぎ	606 kcal 21.6 g 21.0 g 2.1 g	全学年
23 木	ごはん	スタミナキムチ納豆 ひじきサラダ 白菜の春雨スープ	牛乳, 納豆 鶏肉, ひじき	米, ごま油 三温糖, マヨネーズ はるさめ	こねぎ, 白菜 しょうが, にんにく 大根, にんじん とうもろこし, ねぎ しいたけ	601 kcal 24.4 g 21.1 g 1.7 g	全学年
24 金	ごはん	あじのねぎみそ焼き 肉じゃが なる子ちゃんこ鍋	牛乳, あじ みそ, 豚肉 鶏肉, 玉子 油揚げ, 豆腐	米, 三温糖 じゃがいも こんにやく サラダ油 かたくり粉 さといも	ねぎ, にんじん きぬさや, 玉ねぎ しょうが, ごぼう 大根, 白菜	623 kcal 30.5 g 16.5 g 2.2 g	全学年
27 月	ごはん	チキンカツ 豚キムチ炒め 青菜のみそ汁	牛乳, 豚肉 豆腐, みそ	米, 大豆油 ごま油, 三温糖 じゃがいも	にんじん, いら 玉ねぎ, だいずもやし 白菜, こまつな ねぎ	602 kcal 25.0 g 19.5 g 2.0 g	全学年
28 火	ホット ドッグ	海藻サラダ コーンポタージュ	牛乳 ベーコン クリーム わかめ	コッペパン サラダ油	キャベツ, きゅうり えだまめ, にんじん 玉ねぎ, とうもろこし パセリ	601 kcal 24.7 g 31.7 g 3.9 g	全学年
	パンの日	パンにソーセージをはさんで食べてね					
29 水	ごはん	鶏肉のから揚げ(みそからめ) もやしの中華サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳, 鶏肉 みそ, ちくわ 豆腐, 油揚げ わかめ	米 かたくり粉 三温糖 ごま油, 米油 じゃがいも	しょうが, にんにく もやし, にんじん きゅうり, ねぎ	617 kcal 25.2 g 20.3 g 2.4 g	全学年
30 木	ごはん	玉子焼き 梅しそ和え 凍り豆腐のみそ汁 味付けのり	牛乳, 玉子 鶏肉, チーズ ちくわ, のり 凍り豆腐 油揚げ, みそ わかめ	米 かたくり粉 三温糖, 米油 ごま じゃがいも	にんじん, こねぎ キャベツ, きゅうり ねぎ, しそ	601 kcal 26.4 g 20.9 g 2.1 g	全学年
31 金	 <h2>地域スキー大会 (弁当の日)</h2>						



毎日牛乳がつきます。



魚の小骨に気をつけましょう。