

1月のこんだてよていひょう



平成27年 沢石共同調理場(保育所)



日	こんだてめい	おもにちやにく ほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(みどり)	おもにねつやちからに なるもの(きいろ)	その他 (ちようみりよう)	えいようか				備考欄	
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)		
1月 5 (月) ~ 1月 7 (水)	●○ ちょうりじょうがおやすみの日 ○● ~ぎゅうにゅう は あります~										
8 (木)	ひじきごはん ぎゅうにゅう まつかぜやきふうハンバーグ こうはくサラダ そろに	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・たまご・みそ かつおぶし・なると	たまねぎ・ねぎ・しょうが・だいこん にんじん・キャベツ ほうれんそう・ごぼう	むぎごはん・あぶら さとう・パンこ・かたくりこ しらたまもち・ごま	しょうゆ・みりん 塩・かつおぶし	416	15.5	8.5	2.0		
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき にしめ みそしる みかん	ぎゅうにゅう・とりにく さつまあげ・あぶらあげ・みそ たまごやき	にんじん・ごぼう・ほししいたけ・れんこん きぬさや・ねぎ・もやし みかん	ごはん・さとう あぶら・こんにやく	しょうゆ・みりん 酒・かつおぶし	482	19.1	13.3	1.9		
12 (月)	●○ せいじんの日 ○●										
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さけ)・おひたし すきやきふうに	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) こなとうふ・ぶたにく やきどうふ・うずらのたまご	ほうれんそう・はくさい・たまねぎ にんじん・ねぎ・えのきたけ しゆんぎく・しょうが	ごはん・さとう・あぶら いとこんにやく	しょうゆ・酒 和風だしの素	476	24.6	13.0	2.3		
14 (水)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう タンメンスープ あげぎょうざ セロリいりちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎょうざ・ちゅうかからげ	にんじん・キャベツ・ねぎ・ら にんにく・もやし・しょうが セロリ	ちゅうかめん・あぶら ごま・ごまあぶら・さとう はるさめ	酢・冷凍豚骨 中華スープの素 しょうゆ・こしょう・ラー油	421	16.8	12.3	1.2		
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 県産とりにくのやきとりどんのぐ キャベツのしおこぶあえ すいとんじる	ぎゅうにゅう・県産とりにく たまご・こんぶ ぶたにく・みそ・あぶらあげ	いんげん・キャベツ・かぶ ごぼう・にんじん・ねぎ	ごはん・あぶら・さとう じゃがいも・こむぎこ かたくりこ	しょうゆ・みりん 塩・酒 かつおぶし	491	19.4	14.2	1.6	おやつ りんごの むしパン	
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー うめドレッシングサラダ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・ブロッコリー ぼんかん	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう	カレー・トマトケチャップ しょうゆ・ソース ねりうめ	437	12.4	9.2	1.6		
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのハーブからあげ のりあえ ジャガバタコンみそしる	ぎゅうにゅう・とりにく のり・みそ	レモン・パセリ・にんにく しょうが・ほうれんそう・もやし キャベツ・コーン・たまねぎ	ごはん・かたくりこ じゃがいも・あぶら・さとう バター	酒・塩 しょうゆ かつおぶし	497	18.6	16.0	1.6		
20 (火)	フレンチトースト ぎゅうにゅう じゃがいものカレーいため とうふスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・ベーコン たまご	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう・コーン	しょくパン・あぶら・さとう じゃがいも りんごジャム	カレー粉・塩 しょうゆ・コンソメ	400	17.0	10.9	1.8	おやつ パンのみみ ラスク	
21 (水)	ごもくとりめし ぎゅうにゅう しゅうまい わふうサラダ みそしる デザート	ぎゅうにゅう・とりにく しゅうまい・あぶらあげ ちくわ・ハム・わかめ・みそ	にんじん・ごぼう・グリーンピース コーン・キャベツ・だいこん れんこん・ねぎ・にんじん	ごはん・あぶら・さとう デザート	しょうゆ・みりん ドレッシング かつおぶし・酢	447	16.6	12.7	2.6	パースデー きゅうしょく	
22 (木)	ソフトめん ぎゅうにゅう ひじきツナマヨサラダ きつねうどんのしる	ぎゅうにゅう・ひじき ツナ・ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう・にんじん えだまめ・キャベツ・コーン ねぎ	ソフトめん・卵不使用マヨネーズ さとう	しょうゆ・塩・みりん 酒・かつおぶし 和風だしの素	434	16.7	15.6	2.8		
23 (金)	●○ きゅうしょくのない日 ○●										
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ほうろくやき あおなのごまあえ ざくざくに	ぎゅうにゅう・あぶらあげ かつおぶし・かまぼこ	ねぎ・ほうれんそう・しゆんぎく ごぼう・だいこん・にんじん ほししいたけ・いんげん	ごはん・卵不使用マヨネーズ さとう・さといも こんにやく・ごま	しょうゆ・しお かつおぶし・みりん 酒	439	13.8	11.1	1.8	学校給食 記念日	
27 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム コールスローサラダ カレーシチュー	ぎゅうにゅう・ぶたにく	はくさい・にんじん・たまねぎ グリーンピース・にんにく マッシュルーム	コッペパン・こむぎこ 卵不使用マヨネーズ・あぶら いちごジャム・バター	塩・こしょう・酢 カレールー・カレー粉 スープストック	436	14.5	11.8	1.7	おやつ さつまいもの ガレット	
28 (水)	◆◇きゅうしょくコンクールゆうしゅうこんだての日◇◆										
29 (木)	ドッグパン ぎゅうにゅう フルーツクリームあえ ミートボール ポトフ	ぎゅうにゅう・とりにく ミートボール うずらのたまご	パイナ・なつみかん・もも バナナ・かぶ・たまねぎ・にんじん キャベツ	ドッグパン・さとう なまクリーム・じゃがいも	しょうゆ・塩・こしょう トマトケチャップ・コンソメ ドミグラスソース	495	18.2	14.0	2.4		
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに だいこんのゆずづけ だいずのいそに	ぎゅうにゅう・さばのしょうがに だいず・さつまあげ・ひじき あぶらあげ	にんじん・ごぼう・だいこん ゆず	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう	しょうゆ・酢 和風だしの素 酒	497	21.0	13.3	1.5		
						学校給食摂取基準	433	0.8~21	9.6~14.4	1.7	

*材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしょう下さい。