



1月のこんだてよいひょう



令和4年度

三春町立三春小学校

日	曜日	こんだてめい		おもにちやにくやほ ねになるもの	おもにからだのちょうし をととのえるもの	おもにねつやちか らになるもの	その他	た 家 い で 食 と 品 り	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	備考欄
10	火	 	とうにゅうチャンポン だいこんのツナサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく えび いか とうにゅう みそ かまぼこ わかめ	はくさい もやし しめじ こまつな だいこん いちご しょうが にんじん キャベツ きくらげ	メン さとう 	がらスープ 中華コンソメ しょうゆ す しお こしょう	 たまご	602 kcal 30.8 g 16.5 g 3.1 g	
11	水	 	ぶたにくのしょうがやき キャベツのホットサラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらげ ベーコン とうふ みそ	キャベツ にんにく しょうが こまつな はくさい ねぎ	ごはん オリーブオイル	しょうゆ みりん にぼし コンソメ ワイン しお こしょう	 乳製品	640 kcal 26.0 g 26.0 g 2.1 g	
12	木	 	キーマカレー パリパリサラダ ブドウゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ひよこまめ	キャベツ きゅうり トマト しょうが にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが	ナン ギョウザのカワ じゃがいも ゼリー あぶら さとう オリーブオイル	カレールー ケチャップ しょうゆ す	 小魚類	602 kcal 23.3 g 21.9 g 3.3 g	6年2組 リクエスト献立
13	金	 	ゆでどりのごまだれかけ キャベツのおかかあえ はくさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かつおぶし	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう えのき はくさい もやし にんじん こまつな	ごはん さとう ごまあぶら ごま	コンソメ す しお こしょう しょうゆ	 海そう類	618 kcal 25.3 g 24.2 g 2.6 g	
16	月	 	ちゅうかどんのぐ はるまき みずなのスープ 	ごはん うすらのたまご えび なた ぶたにく とりにく	はくさい たまねぎ みずな にんじん たけのこ きくらげ しいたけ こまつな しょうが だいこん	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら はるまき	中華コンソメ しお こしょう コンソメ しょうゆ	 豆類	705 kcal 24.3 g 27.1 g 3.2 g	
17	火	 	やさいソテー ウィンナーとやさいのカレーソテー やさいスープ みかん	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	キャベツ にんじん もやし コーン ほうれんそう にんにく たまねぎ はくさい みかん	パン さとう バター オリーブオイル	しょうゆ コンソメ しお カレー粉	 肴類	625 kcal 19.3 g 26.1 g 3.2 g	
18	水	 	しゅんぎくのごまあえ しらたまそうに 	ぎゅうにゅう ツナ のり イカフライ ウィンナー あぶらあげ とりにく	ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ しゅんぎく もやし	ごはん マヨネーズ さとう さといも あぶら ごま もち	すしのこ さけ だしの素 しお こしょう しょうゆ	 くだもの	766 kcal 28.1 g 28.7 g 3.2 g	
19	木	 	とりにくのねぎみそやき ジンジャーサラダ ぐだくさんのとんじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく みそ	だいこん にんじん しめじ キャベツ ねぎ ほうれんそう しょうが	ごはん さつまいも ごまあぶら さとう	さけ みりん しょうゆ す だしの素	 海そう類	608 kcal 26.1 g 18.7 g 2.4 g	福島県健康 応援メニュー
20	金	 	ぶりのてりやき じゃがいものカレーソテー だいこんのみそしる	ごはん ぶり ぶたにく しみどうふ みそ	にんじん パセリ だいこん はくさい こまつな ねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にぼし みりん しょうゆ さけ 中華コンソメ カレー粉	 乳製品	607 kcal 26.5 g 20.6 g 1.9 g	
23	月	 	ハヤシライス チーズサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ もやし レモンかじゅう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ソース こしょう ケチャップ しお デミグラスソース ハヤシルー す	 たまご	670 kcal 22.9 g 19.7 g 2.4 g	
24	火	 	かけじる さんかくあぶらあげのにつけ すきこんぶのこうみあえ りんご	ぎゅうにゅう さんかくあぶらあげ とりにく こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ えのき ほうれんそう しいたけ キャベツ もやし しょうが りんご	メン さとう 	しょうゆ みりん しお さけ だしの素 ラー油 す	 魚類	696 kcal 28.9 g 22.8 g 3.5 g	【学校給食週間】
25	水	 	にしんのてりに みそマヨサラダ こづゆ	ぎゅうにゅう にしんのてりに とりにく ほたて なたと みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ たけのこ しいたけ きくらげ いとこん	ごはん さといも ごま まめふ マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ さけ みりん す	 海そう類	622 kcal 25.0 g 20.9 g 2.5 g	
26	木	 	カジキカツ アスパラサラダ なめこじる 	ぎゅうにゅう カジキカツ ハム とうふ みそ	キャベツ にんじん アスパラ ねぎ なめこ	ごはん あぶら さとう	ソース す だしの素 しお こしょう	 いも類	611 kcal 25.1 g 18.0 g 2.6 g	
27	金	 	ポークステーキ いかにんじん しみどうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく するめ しみどうふ みそ	はくさい ほうれんそう ねぎ にんじん たまねぎ りんご レモンかじゅう	ごはん さとう じゃいも 	しょうゆ ソース にぼし	 小魚類	611 kcal 27.0 g 19.4 g 2.5 g	
30	月	 	さけのしおやき ひきなირ けんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ さけ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう 	ごはん あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ みりん だしの素	 くだもの	600 kcal 27.8 g 17.2 g 2.1 g	
31	火	 	ウィンナー レモンドレッシングサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン わかめ えび かまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう レモンかじゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	ケチャップ す ソース ワイン しお こしょう 醤油 コンソメ	 豆類	656 kcal 25.4 g 28.3 g 3.8 g	

※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、ごりょうしょうください。