

1月のこんだてよていひょう



平成28年 沢石共同調理場(沢石小)

日	こんだてめい		おもにちやく 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)	
8 (金)	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 ぞうに	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	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 酢・塩	540	22.3	14.3	2.4	
11 (月)	●○ せいじんの日 ○●										
12 (火)	ごはん 	ぎゅうにゅう ポークカレー わふうブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・コーン にんにく・しょうが・ブロッコリー キャベツ	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 酢	623	22.0	19.5	2.3	
13 (水)	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう まめサラダ しょうゆラーメンスープ くだもの	ぎゅうにゅう・ツナ・だいず チーズ・とりにく・なると やきぶた	きゅうり・キャベツ・ほうれんそう にんじん・ねぎ・コーン もやし・みかん	ちゅうかめん・あぶら さとう・ごまあぶら	酢・塩 中華スープの素 しょうゆ・こしょう	586	26.6	15.3	2.6	北保育所 リクエスト メニュー
14 (木)	ごはん 	ぎゅうにゅう ぎょうざ もやしのとんこつふういため じゃがバターコンみそしる	ぎゅうにゅう・ぎょうざ ぶたにく・みそ	はくさい・コーン・たまねぎ もやし・にら・にんにく・しょうが	ごはん・ごまあぶら さとう・かたくりこ じゃがいも	しょうゆ・中華ストック 粉末からスープ・和風だしの素 かつおぶし	584	22.0	16.8	2.1	
15 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう なまあげのにくみそに はくさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく なまあげ・みそ・だいず ちゅうかくらげ	たまねぎ・にんじん・はくさい きゅうり	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう ごまあぶら	しょうゆ・酢・塩 酒・みりん 和風だしの素	581	21.7	17.2	2.4	
18 (月)	ごはん 	ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ちゅうかふうやさいスープ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたひきにく・みそ ハム	たまねぎ・ねぎ・にんじん しょうが・ほししいたけ・もやし チンゲンサイ	ごはん・かたくりこ ごまあぶら・はるさめ	しょうゆ・酒・塩 テンメンジャン 中華ストック	527	21.5	15.0	2.8	
19 (火)	しょくパン 	ぎゅうにゅう タンドリーチキン ひじきサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう・とりにく ひじき・ヨーグルト	ほうれんそう・コーン・にんじん たまねぎ・キャベツ パセリ	しょくパン・あぶら・さとう じゃがいも・マカロニ バター	カレー粉・塩 しょうゆ・酢・トマトケチャップ スープストック	539	23.6	17.6	2.9	
20 (水)	まめごはん 	ぎゅうにゅう にんじんしりしり すいとんじる	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ ツナ・たまご・ぶたにく あぶらあげ・みそ	にんじん・えだまめ・ごぼう ほうれんそう・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・塩 こしょう 和風だしの素	586	24.4	18.8	3.3	
21 (木)	ごはん 	ぎゅうにゅう こぎつねふりかけ あおなのりあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう・あぶらあげ かつおぶし・のり ぶたにく	ほうれんそう・もやし たまねぎ・にんじん さやいんげん	ごはん・ごま さとう・じゃがいも あぶら・いとこんにやく	しょうゆ・塩 酒・みりん 和風だしの素	597	23.0	16.3	2.1	
22 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう いりどり うちまめじる	ぎゅうにゅう・とりにく うちまめ・みそ さつまあげ	にんじん・ごぼう・れんこん ほししいたけ・きぬさや ほうれんそう・ねぎ	ごはん・あぶら さとう	しょうゆ・みりん 和風だしの素 かつおぶし	584	23.2	15.5	2.2	
25 (月)	ごはん 	ぎゅうにゅう とりにくのごまみそやき おひたし ざくざく	ぎゅうにゅう・とりにく かつおぶし・みそ	ほうれんそう・もやし・ごぼう だいこん・にんじん ほししいたけ・いんげん	ごはん・ごま さとう・さといも こんにやく	しょうゆ・しお かつおぶし・みりん 酒	567	23.7	14.9	2.4	学校給食 記念日メニュー
26 (火)	◆◇きゅうしょくコンクールゆうしゅうこんだての日◇◆										
27 (水)	ごはん 	ぎゅうにゅう 果産ぶたにくのネギソースかけ ほうれんそうのソテー ごもくみそしる 果産りんご	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・みそ なまあげ	はくさい・にんじん・だいこん ねぎ・ほうれんそう しょうが	ごはん・あぶら さとう・かたくりこ	しょうゆ・酢・塩 和風だしの素 こしょう・かつおぶし	765	28.6	29.5	2.8	「いただきます ふくしまさん」 メニュー(試食会)
28 (木)	ソフトめん 	ぎゅうにゅう わふうミートボール じゃがいものじゃこいため かきたまじる	ぎゅうにゅう・とうふ たまご・ミートボール ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん・ほうれんそう・ねぎ たまねぎ・パセリ	ソフトめん・かたくりこ じゃがいも・バター さとう	しょうゆ・みりん 塩・酒 かつおぶし	591	26.8	14.6	5.4	
29 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう やきざかな だいこんのゆずづけ みそしる	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) こおり豆腐・みそ	だいこん・ゆず・はくさい にんじん・ねぎ	ごはん・あぶら さといも・さとう	塩・酢 かつおぶし	522	24.8	12.2	2.7	
学校給食摂取基準							660	13~28	18~22	3未満	

* 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。