



1月のこんだてひょう



南陽市立漆山小学校

日	こんだて		ねつ ちから 熱や力になるもの	からだ 体をつくるもの	からだ ちようし 体の調子をととのえるもの	
			きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	
10 (火)			ごはん・しらたまもち	ぎゅうにゅう・とりこく あぶらあげ・かつおぶし あつやきたまご・だいず こんぶ・さつまあげ	だいこん・かぶ・にんじん せり・ごぼう・いんげん	
11 (水)			ごはん・サラダあぶら でんぶん・てんぶらこ あげあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく・ささかま	だいこん・にんじん・いんげん ほうれんそう・もやし	
12 (木)	りんごしょうがっこうさんのリクエストメニューです。おたのしみに					
13 (金)			ハンバーガー はるさめスープ・くだもの	パンズパン・さとう はるさめ・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ハンバーグ とりこく・わかめ	キャベツ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・たけのこ・ぼんかん
16 (月)			ごはん・にくどうふ ぎょうざ・かいそうサラダ	ごはん・やきふ サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく どうふ・ぎょうざ わかめ・かいそうミックス	なましいたけ・はくさい・ねぎ にんじん・もやし・むきまめ・コーン
17 (火)			カレーライス フルーツヨーグルト	ごはん・じゃがいも マーガリン・カレールー	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・アップルソース ミックスフルーツ・アロエ ナタデココ・バナナ
18 (水)			ごはん・どさんこじる しろみぎかなのたつたあげ だいこんともやしのサラダ	ごはん・じゃがいも バター・でんぶん あげあぶら・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく どうふ・ホキのたつたあげ ハム	にんじん・コーン・しめじ ねぎ・しょうが・にんにく だいこん・むきまめ・もやし
19 (木)			ごはん・かきたまじる やさいのごまみそいため・くだもの	ごはん・でんぶん ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ たまご・かつおぶし とりこく	にんじん・ねぎ・ほししいたけ たまねぎ・はくさい・いんげん ぼんかん
20 (金)			はえぬきしよくパン・マーガリン ポトフ・ピーンズサラダ	はえぬきしよくパン マーガリン・じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ウィンナー ハム・チーズ ミックスピーンズ	たまねぎ・にんじん・キャベツ セロリ・パセリ・むきまめ ブロッコリー・コーン
23 (月)			ごはん・こんさいのごまキムチじる きりこんぶのチャブチェ・くだもの	ごはん・ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく こんぶ・とりこく	だいこん・はくさい・キムチ・にんじん ごぼう・ねぎ・むきまめ ほししいたけ・にんにく・ぼんかん
24 (火)			ごはん・こうじなっとう おでん・おかかあえ	ごはん	ぎゅうにゅう・はんぺん・がん も さつまあげ・こんぶ こうじなっとう・いとかつお	だいこん・にんじん・キャベツ
25 (水)			ちゅうかどん とうふスープ・くだもの	ごはん・でんぶん サラダあぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび うずらたまご・とうふ わかめ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・たけのこ はくさい・ほししいたけ・きぬさや ねぎ・えのき・ネーブル
26 (木)			<つやひめきゅうしよく> ごはん・とんじる かきあげ・しおこんぶあえ	ごはん・じゃがいも あげあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・かきあげ こんぶ	だいこん・にんじん・ねぎ ごぼう・キャベツ
27 (金)			こめこパン・こめこポタージュ キラキラサラダ	こめこパン・じゃがいも バター・じょうしんこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう・とりこく・えび スキムミルク・とうにゅう ほしがたチーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・かぶ かぶのは・キャベツ・コーン・ブロッコ リー
30 (月)			ごはん・ふりかけ ちゅうかふうスープ すぶた・くだもの	ごはん・ごま でんぶん・あげあぶら さとう	ぎゅうにゅう・とうふ とりこく・ぶたにく	コーン・にんじん・ねぎ チンゲンさい・ほししいたけ・しょうが たまねぎ・たけのこ・パイン ピーマン・ぼんかん
31 (火)			ごはん・おやこじる やきざかな・きんぴらごぼう	ごはん・ふ ごま・さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう・とりこく たまご・しおさば さつまあげ	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ごぼう・たけのこ

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。