

1月きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとなる (きいろのたべもの)	
6	水	<div style="text-align: center;"> <p>A HAPPY NEW YEAR!</p> <h2 style="text-align: center;">しぎょうしき</h2> </div>						
7	木	パン	○	カレーうどん だいこんサラダ いちごジャム	ぶたにく・あぶらあげ くわかめ	つちしょうが・たまねぎ・にんじん・あおねぎ だいこん	うどん・あぶら さとう・あぶら・ごま ジャム	
8	金	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ くろまめに ぞうに 「おしょうがつのごんだて」です。ぞうには、ちいさきよって みぞあじや しょうゆあじがあります。おもちのかたちも「しかく」や「まる」とちいさきよってちがいます。みなさんのおうちのぞうには、どんなぞうにでしょうか。	しろみざかな くろまめ しろみそ・みそ	ゆずかじゆう だいこん・こまつな・きんときにんじん	でんぶん・こむぎこ・あぶら・さとう さとう さとも・しらたまだんご	
11	月	<div style="text-align: center;"> <h2 style="text-align: center;">せいじんのひ</h2> </div>						
12	火	パン	○	にこみハンバーグ ジャーマンポテト ほうれんそうスープ	ハンバーグ ベーコン	パセリ はくさい・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・とうもろこし	さとう・でんぶん じゃがいも あぶら	
13	水	ごはん	○	かつおのあげに ひじきまめ にゅうめんじる	かつお ひじき・だいず あぶらあげ・みそ	にんにく こんにやく・いんげん・にんじん たまねぎ・えのきたけ・あおねぎ	でんぶん・あぶら・さとう あぶら・さとう そうめん	
14	木	パン	○	こんさいのクリームに やさいのごまサラダ ふゆがしゅんの「かぶ」は、やわらかしゅんかんとおまみかとくちようで、ひろうかいふくによいビタミンC(シー)がほうふにふくまれてます。	とりにく・こなチーズ・ぎゅうにゆう	かぶ・たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・あぶら さとう・あぶら・ごま	
15	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのもの かきたまじる	ちくわ・あおのり とりにく たまご・かまぼこ	きりほしだいこん・にんじん・グリーンピース たまねぎ・みつば・えのきたけ	こむぎこ・あぶら あぶら・さとう でんぶん	
18	月	ごはん	○	ちくぜんに ゆかりあえ てづくりふりかけ じゃこ・こんぶ・かつおぶし・ごまをあまからくあじつけをした、ちようりんさんのてづくりふりかけです。ごはんにふりかけてたべましよう!!	とりにく・ちくわ・だいず ちりめんじゃこ・しおこんぶ・かつおぶし	つちしょうが・にんじん・ごぼう・こんにやく・いんげん はくさい・あかしそ	じゃがいも・あぶら・さとう ごま・さとう	
19	火	パン	○	ささみのみかんソース ゆでやさい はくさいスープ	ささみ ベーコン	みかんかじゆう ブロッコリー はくさい・にんじん・エリンギ・いんげん	でんぶん・あぶら・さとう さとう あぶら	
20	水	ごはん	○	わかめごはん ごもくうどん ツナいため	わかめ とりにく・たまご ツナ	ほしいたけ・えのきたけ・にんじん・あおねぎ キャベツ・こまつな	(ごはん) うどん・でんぶん ごまあぶら・さとう	
21	木	パン	○	ホットドック ふゆやさいスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ ほうれんそう・たまねぎ・カリフラワー・だいこん	さとう じゃがいも・あぶら	
22	金	ごはん	○	とうふチゲ ちゆうかあえ 「チゲ」とは、キムチとおにく・やさい・とうふなどをいっしょにこんだ、かんこくなべりょうりの1つです。	とうふ・ぶたにく・あかみそ わかめ	はくさいキムチ・はくさい・だいこん・しめじ・つちしょうが にんじん・もやし	あぶら・さとう さとう・ごまあぶら	
25	月	ごはん	○	そぼろどんぶり ほっかいじる ほっかいじるは、ほっかいどうでとれる くざいがたくさんはっています。からだがあたたまるよ。	とりにく・たまご しゃけ・ぎゅうにゆう・みそ	つちしょうが・にんじん・グリーンピース だいこん・たまねぎ	さとう・あぶら じゃがいも	
26	火	パン	○	ピーフシチュー ごぼうサラダ くだもの	ぎゅうにく・スキムミルク	たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム ごぼう・きゅうり・にんじん みかん	じゃがいも・あぶら ごま・さとう	
27	水	ごはん	○	くじらのたつたあげ こうやどうふのふくめに だいこんのみそじる 「きゅうしょくしゅうかんのこんだて」です。わかやまけんのとくさんぶつである・・・くじらにく「こうやどうふ」などをとりいれたこんだてです。	くじらにく こうやどうふ あぶらあげ・みそ	つちしょうが・にんにく いんげん・にんじん だいこん・えのきたけ・あおねぎ	さとう・でんぶん・あぶら さとう	
28	木	こめこパン	○	はっぽうさい だいがいも	ぶたにく・うずらたまご	もやし・はくさい・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん ほしいたけ・たけのこ・つちしょうが	あぶら・でんぶん さつまいも・あぶら・こうごま・みずあめ・さとう	
29	金	ごはん	○	だいこんじゃこごはん さばのみそだれ のっぺいじる 「ちさんちしょうのひ」です。だいこん、あおねぎはわかやましでさいばいされたものです。さばは、わかやまけんよりいいただきます。	ちりめんじゃこ さば・みそ ちくわ・あつあげ	だいこん(はつき) にんじん・こんにやく・あおねぎ	(ごはん) でんぶん・こむぎこ・あぶら・さとう さとも・でんぶん	

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	648	26.3	25.7	2.6	327	84	2.6	2.9	172	0.68	0.62	24	4.2