

☆こんげつのもくひょう☆
たべものはたらきをしよう!



こんだてひょう



太田市立休泊小学校

平成31年

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						たんぱく質(たんぱく質) 脂質(g)
		しゅしょくのみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)		
				1群 たんぱくしつ	2群 むきしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんぱくしつ	6群 しほう	
1	金	きなこあげパン	牛乳 みそラーメン	6の1おもいでメニュー	ふたにく きなこ たまご なると	ぎゅうにゅう にんじん	もやし キヤベツ ねぎ メンマ しょうが にんにく	ツイストパン さとう シルク ちゅうかめん	こめあぶら ごま	691 27.5 23.6
4	月	ごはん	牛乳 いわしフライ(リー)に くじゃが ふくまめ ほうれんそうのごまあえ	せつぶん こんだて	ふたにく いわず だいず	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キヤベツ もやし	ごはん しらたき じゃがいも さとう パン	こめあぶら ごま	699 27.5 19.3
5	火	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 だいこんじゃこサラダ ほんかん		ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ だいこん しょうが ほんかん	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら ドレッシング	639 25.4 18.6
6	水	ごはん	牛乳 かんこくふうやきにく はるさめサラダ トックいりスープ		ふたにく ハム	ぎゅうにゅう にんじん わかめ	たまねぎ ほししいたけ しょうが キヤベツ ねぎ えのきたけ にんにく	ごはん さとう トック はるさめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	636 23.9 16.8
7	木	てまきすし (ちらしすし) (てまきのり)	牛乳 てりやきチキン いなかじる れいとうみかん	5の2 たくさん たべたで賞	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん のり	だいこん かんぴょう みかん ほししいたけ たけのこ れんこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	こめあぶら ごま	575 23.3 16.0
8	金	チーズパン	牛乳 ハートのハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ		とりにく ふたにく ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう にんじん チーズ	キヤベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン マカロニ	ドレッシング	634 27.4 26.1
11	月	けんこくきねんのひ								
12	火	ごはん	牛乳 さばのみそに くきわかめのきんぴら かきたまじる		さば みそ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう にんじん くきわかめ	れんこん たまねぎ キヤベツ	ごはん かたくりこ さとう こんにやく	こめあぶら ごま こめあぶら	626 24.2 19.9
13	水	こめっこぼん	牛乳 スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ ガトーショコラ	パレンタイン こんだて	ふたにく いか うずらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ マッシュルーム ごぼう にんにく だいこん	こめっこぼん スパゲッティ ガトーショコラ	こめあぶら	680 20.3 25.8
14	木	ごはん	牛乳 はっほうさい はるまき はるさめスープ		ふたにく いか うずらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ キヤベツ たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	ごはん はるさめ さとう こむぎ	こめあぶら ごまあぶら	676 21.8 24.1
15	金	ナン	牛乳 キーマカレー コンソメスープ ヨーグルトあえ		ふたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ キヤベツ もも パイン	ナン バター	こめあぶら	697 30.0 25.5
18	月	ごはん	牛乳 さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのもの ゆばいりみそしる		さわら あぶらあげ さつまあげ ゆば みそ	ぎゅうにゅう にんじん	だいこん たまねぎ ほししいたけ はくさい	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	591 25.3 16.0
19	火	キムチごはん	麦茶 からあげ とんじる かたくりこ	6の2おもいでメニュー	ふたにく とりにく とうふ みそ	にんじん	はくさいキムチ キヤベツ にんにく しょうが だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく グル	こめあぶら ごまあぶら ごま	651 22.8 27.7
20	水	ツイストパン	牛乳 パンネのミートソースに ひじきサラダ いちご		ふたにく おから	ぎゅうにゅう にんじん ひじき チーズ	たまねぎ マッシュルーム グリルピー キヤベツ きゅうり いちご	ツイストパン パンネ さとう こんにやく	こめあぶら バター	604 21.4 21.9
21	木	ごはん	牛乳 なっとう しょうしゅうきんぴら とりだんごじる		なっとう ふたにく とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ しょうが	ごはん こんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	581 22.8 17.4
22	金	パンズパン	牛乳 はくさいのクリームに にくだんご ツナサラダ		とりにく ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう にんじん なまクリーム チーズ	はくさい しめじ キヤベツ コーン	パンズパン じゃがいも	こめあぶら ドレッシング	666 26.6 26.1
25	月	ビビンバ (ごはん)	牛乳 (にくいため・ナムル) ほたてとたまごのスープ		ふたにく おから ほたて たまご	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	ぜんまい にんにく だいずもやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう こんにやく	こめあぶら ごまあぶら ごま	580 23.3 17.3
26	火	ごはん	牛乳 ソースカツ こまつなサラダ なめこじる		ふたにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	キヤベツ レモン なめこ だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら	581 22.7 16.8
27	水	チョコチップパン	牛乳 やきそば フライピーズ はるみ		ふたにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん にら	キヤベツ もやし はるみ	チョコチップパン さつまいも かたくりこ さとう	こめあぶら	694 24.4 21.9
28	木	むぎごはん	牛乳 カレー カラフルサラダ		ふたにく	ぎゅうにゅう にんじん プロックリー	たまねぎ りんご ｺｰﾝ にんにく しょうが ブルン しょうが きゅうり	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら ドレッシング	653 19.4 18.0

※都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承ください。
※ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。
※野菜はすべて加熱してあります。
※朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。
※1月の給食費口座振替日は1月28日(月)です。前日までに入金をお願いします。

☆下線の野菜は地産です。



大豆からできる食べ物がたくさん登場します。
お楽しみに～♪



お知らせ (太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係より)

太田市では放射性物質測定検査を行っています。太田市立休泊小学校の1月8日の給食(献立名:菜飯 くわい入りつくね 紅白なます 雑煮)は、測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。

(太田市ホームページ→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています)