



1月 こんだて表



平成24年度

おおた しゅうみん しょうがっこう
太田市立南小学校

日曜	こんだて	おもな ざいりょうと はたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	一口メモ
		血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)		
8 火	パンズパン ぎゅうにゅう ぞうに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	パンズパン ごまドレッシング とつくごま	にんじん えのき だいこん ほうれんそう ごぼう きゅうり ねぎ	628 22.4 21.4	* 明けまして おめでとうご ざいます。冬 やすみは楽しく 過ごせました か？今年も給 食をたくさん 食べよう！
9 水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに すのもの あつやきたまご	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく ツナ たまご えだまめ	ごはん さとう あぶら さといも	にんじん たけのこ れんこん しめじ こんにやく きゅうり もやし ゆかり	712 29.2 22.5	か？今年も給 食をたくさん 食べよう！
10 木	しょくパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ フライドポテト りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ あおのり	しょくパン フライドポテト パンこ	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし トマト りんご	652 24.2 21.8	か？今年も給 食をたくさん 食べよう！
11 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ボークハヤシ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん ルウ じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	714 21.8 20.3	か？今年も給 食をたくさん 食べよう！
15 火	パーカーハウス ぎゅうにゅう コンソメスープ マカロニサラダ ハンバーグ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	パーカーハウス じゃがいも マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい	623 22.9 24.3	か？今年も給 食をたくさん 食べよう！
16 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ トウバンジャン	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし なら	665 25.6 19.4	* 今月のほう れん草・白菜・ 大根・葱は、 地元で採れた 野菜です。
17 木	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	コッペパン やきそばめん あぶら	にんじん キャベツ もやし なら パイナップル おとう みかん パナナ	667 26.0 16.8	か？今年も給 食をたくさん 食べよう！
18 金	こぎつねごはん ぎゅうにゅう なめこじる ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく みそ あぶらあげ えだまめ とうふ チーズ	ごはん さとう じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん キャベツ なめこ だいこん ねぎ きゅうり しめじ	602 22.6 19.7	か？今年も給 食をたくさん 食べよう！
21 月	なめし ぎゅうにゅう カレーにくじゃが だいこんサラダ	ぎゅうにゅう えだまめ ツナ ぶたにく	ごはん じゃがいも しらたき さとう ドレッシング あぶら	にんじん だいこん しめじ きゅうり たまねぎ たまねぎ なのはな	641 23.2 15.2	* 給食がはじ まって124年 になります。 給食の長い歴 史を知って、 もっと好きに なってください ね♪
22 火	アップルパン ぎゅうにゅう さらうどん(ぐ) あげめん ♪おたのしみ	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび なんと いか ちくわ ♪	アップルパン あぶら あげめん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	676 27.1 21.5	か？今年も給 食をたくさん 食べよう！
23 水	ごはん ♪ジョア わかめのみそしる きんぴらごぼう かばやきふう	ジョア いわし わかめ あかみそ しろみそ あぶらあげ とうふ	ごはん じゃがいも さとう いらごま あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが ごぼう	638 22.4 15.0	か？今年も給 食をたくさん 食べよう！
24 木	こめつこパン ぎゅうにゅう ミートソースふうスパゲティ ゼリーよせ	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく	こめつこパン スパゲティ あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン おとう パイナップル みかん	667 27.1 19.1	か？今年も給 食をたくさん 食べよう！
25 金	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばのみそに たくあん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さばのみそに	ごはん あぶら こんにやく さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	648 23.7 21.1	か？今年も給 食をたくさん 食べよう！
28 月	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる ぶたキムチ かにしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ かにしゅうまい	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん しめじ キムチ キャベツ しょうが えのき たまねぎ	645 26.9 22.9	か？今年も給 食をたくさん 食べよう！
29 火	ココアパン ぎゅうにゅう ぎょうざスープ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ツナ すいぎょうざ	ココアパン あぶら さとう	にんじん はくさい えのき もやし なら こまつな キャベツ レモン	619 20.8 23.8	か？今年も給 食をたくさん 食べよう！
30 水	ソースかつどん ぎゅうにゅう やさいたっぷりみそしる こうみづけ	ぎゅうにゅう かつ あぶらあげ あかみそ しろみそ	ごはん じゃがいも さとう	にんじん だいこん ねぎ キャベツ えのき きゅうり たまねぎ	678 29.4 16.3	☆1月の給食 費口座振替 は28日です。 宜しく願いま す。
31 木	ロールパン ぎゅうにゅう カレーうどん おさかなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと つくだに わかめ	ロールパン うどん じゃがいも あぶら カレールー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	645 22.8 23.4	か？今年も給 食をたくさん 食べよう！

* 野菜類はすべて加熱してあります。* 都合により献立を変更する場合があります。* ごはんはすべて太田でとれたお米を使っています。