



平成31年1月きゅうしょくこんだてひょう



太田市立太田東小学校

| 日 | 曜 | こんだて | | おもな さいりょうと ばたらき | | | | | | えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) |
|--|---|----------------------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------|----------------------------|--|------------------------------------|-------------------------|---|
| | | | | あか | | みどり | | きいろ | | |
| | | 主食・飲み物 | おかず | からだをつくる 1群 | からだをつくる 2群 | からだのちょうしをととのえる 3群 | からだのちょうしをととのえる 4群 | エネルギーのもとになる 5群 | エネルギーのもとになる 6群 | |
| 7 | 月 | しぎょうしき | | | | | | | | |
| 8 | 火 | はちみつパン ぎゅうにゅう | ななくさふうそうに だいがくいも ゆずのかおりあえ | とりにく あぶらあげ なると | ぎゅうにゅう | にんじん | だいこん かぶ ねぎ ゆず | パン もち さつまいも | あぶら ごま | 670 22.6 18.4 |
| 9 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう | ちゅうかふうコーンスープ かんこくふうやきにく かんこのり | たまご ぶたにく | ぎゅうにゅう のり | にんじん | たまねぎ しいたけ ねぎ | ごはん さんおんとう | あぶら ごま ごまあぶら | 652 25.8 18.7 |
| 10 | 木 | はいがパン ぎゅうにゅう | ミルクスープ スコッチエッグ れんこんサラダ | スコッチエッグ | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん | たまねぎ れんこん きゅうり | パン じゃがいも | あぶら | 646 25.3 26.4 |
| 11 | 金 | なめし コーヒーぎゅうにゅう | じゃがいものなんばんに すのもの | ぶたにく なまあげ ツナ | コーヒー | にんじん | たまねぎ きゅうり キャベツ | ごはん じゃがいも さんおんとう | あぶら | 655 22.3 15.8 |
| 14 | 月 | せいじんのひ | | | | | | | | |
| 15 | 火 | アップルパン ぎゅうにゅう | たらこスパゲッティ パブリカサラダ | ベーコン たらこ ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン パブリカ | たまねぎ しめじ きゅうり きゅうり | パン スパゲッティ | バター あぶら ドレッシング | 708 24.8 21.6 |
| 16 | 水 | ごはん ショアストロベリー | とんじる さんまのおかかあえ ふうふきだいこん | ぶたにく さんま | ショア | にんじん | ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく | ごはん さんおんとう | あぶら ごまあぶら ごま ねりごま | 655 22.9 16.3 |
| 17 | 木 | ココアパン ぎゅうにゅう | クリームシチュー ほうれんそうのソテー | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん ほうれんそう | たまねぎ コーン キャベツ | パン じゃがいも | あぶら バター | 625 22.5 23.5 |
| 18 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう | とうふのちゅうかに はなやさいのあえもの ほんかん | とうふ ぶたにく うすらのたまご | ぎゅうにゅう | にんじん ちんげんさい フロccoliー | ねぎ たまねぎ メンマ カリフラワー ほんかん | ごはん さんおんとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら ラー油 | 690 29.5 20.0 |
| 21 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう | イタリアンスープ てりやきハンバーグ わかめサラダ | ベーコン たまご ハンバーグ わかめ | ぎゅうにゅう こなチーズ | にんじん パセリ | たまねぎ コーン きゅうり だいこん | ごはん パンこ | ドレッシング じゃがいも | 652 22.0 19.6 |
| 22 | 火 | こっぺパン チョコクリーム ぎゅうにゅう | しょうゆラーメン こまつなサラダ | ぶたにく なると ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | もやし キャベツ ねぎ メンマ | パン さんおんとう チョコスフレッド ちゅうかめん | あぶら ごまあぶら 18.7 | 589 24.0 18.7 |
| 23 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう | はくさいのみそしる かみかみかきあげ さっぱりあえ | あぶらあげ かきあげ | ぎゅうにゅう | にんじん | はくさい たまねぎ えのきだけ キャベツ もやし | ごはん じゃがいも さんおんとう | あぶら | 667 21.6 17.4 |
| ★1月24日～30日は学校給食週間です★ 全国学校給食週間1日目の給食は明治22年に山形県で始まったと言われています。 初めての給食は『おにぎり・鮭の塩焼き・つけもの』でした。24日は初めての給食を振り返る献立です。 | | | | | | | | | | |
| 24 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう | すいとん さけのしおやき たくあんあえ | さつまあげ とりにく さけ | ぎゅうにゅう | にんじん | だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たくあん | ごはん すいとん じゃがいも | あぶら | 649 29.4 18.2 |
| 25 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう | チキンハヤシ フルーツあんじん | とりにく | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん | たまねぎ みかん パイン おうとう | ごはん じゃがいも あんじんどうふ | あぶら | 704 20.0 19.8 |
| 28 | 月 | チャーハン まぜごはん ぎゅうにゅう | ぎょうざスープ ナムル | ぎょうざ チャーシュー たまご なると | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | キャベツ ねぎ しいたけ たまねぎ もやし | ごはん さんおんとう | あぶら ごまあぶら ごま | 602 23.0 16.0 |
| 29 | 火 | まるパンよこぎり ぎゅうにゅう | コンソメスープ コロケ だいこんサラダ | コロケ ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ コーン だいこん みずな | パン じゃがいも | あぶら ドレッシング | 621 21.7 22.1 |
| 30 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう | かみなりじる しょうがやき こんぶのつくだに | とうふ ぶたにく | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん | こんにゃく だいこん ねぎ しめじ たまねぎ | ごはん じゃがいも さんおんとう | あぶら | 625 29.2 15.8 |
| 31 | 木 | つつみこみ チーズパン ぎゅうにゅう | かれーうどん ほうれんそうのあえもの | とりにく なると ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ ねぎ キャベツ | パン うどん | ドレッシング | 645 27.5 22.3 |

★材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

★米、牛乳は太田市産を使用しています。★野菜はすべて加熱してあります。

1月の給食費の引き落としは 1月28日(月)です。

前日までに、口座の残金確認をお願いいたします。

?給食クイズ?

1月7日に食べる春の七草で『すずな』とは、何の野菜でしょう?

- ①大根
- ②かぶ
- ③人参

正解は②です。

春の七草は『せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)』です。