

# 1 月 こんだて よてい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちょうしをととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他調味料	エネルギー タンパク質
1 2 日・木	ぎゅうにゅう かやくごはん きょうふうぞうに きんときまめのあまに	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ (冷) えだまめ しろみそ、ちゅうみそ きんときまめ	にんじん ほしいたけ、こんにやく ごぼう、みずな だいこん きょうにんじん	ごはん (冷) しらたまだんご さとう	さけ、しお しょうゆ だしかつお だしこんぶ	737Kcal 26.7g
1 3 日・金	ぎゅうにゅう ごはん よどだいこんのもの ほうれんそうのすまじる のざわないたため	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ	<b>よどだいこん(地場産)</b> ほうれんそう にんじん のざわなづけ	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん しお、さけ だしかつお	587Kcal 20.0g
1 6 日・月	ぎゅうにゅう ごはん みそおでん こまつなのときあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ、みそ うずらたまご はなかつお	こんにやく だいこん にんじん こまつな もやし	ごはん さとう	しょうゆ だしこんぶ みりん	603Kcal 23.8g
1 7 日・火	ぎゅうにゅう れんこんバーグ すまじる はくさいのすのもの	ぎゅうにゅう とりミンチ みそ ほしわかめ	れんこん たまねぎ にんじん、シジ はくさい しょうが	ごはん パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら	みりん しょうゆ しお だしかつお す	641Kcal 25.8g
1 8 日・水	ぎゅうにゅう こくとうパン インディアマロー やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	こくとうパン マロニー じゃがいも	しお、コショウ ウスタソース カレーこ しょうゆ、カレールウ ブイヨン	567Kcal 18.5g
1 9 日・木	ぎゅうにゅう ごはん はたはたのからあげ あつあげとひじきのもの かきたまじる	ぎゅうにゅう はたはた ひじき あつあげ、ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん あおねぎ	ごはん かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら さとう	しょうゆ さけ しお だしかつお	678Kcal 28.8g
2 0 日・金	ぎゅうにゅう ねぶかめし いしかりじる たたきごぼう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ、みそ やきどうふ <b>みそ(久御山みそ)</b>	<b>あおねぎ(地場産)</b> だいこん にんじん コンヤク、しいたけ ごぼう	ごはん すりごま さとう	しょうゆ さけ みりん す だしかつお	591Kcal 23.3g

## きせつのかおり

よどだいこん、きょうにんじん、れんこん、だいこん、はくさい、かぶ  
あおねぎ、しろねぎ、ごぼう、ほうれんそう、こまつな

久御山町学校給食研究会

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちょうしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
2 3 日・月	ぎゅうにゅう ごはん たまごみそ トンポーローふう ごもくじる	ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく とりにく	こまつな たまねぎ しろねぎ たけのこみず、もやし あおねぎ	ごはん さとう かたくりこ	さけ しょうゆ しお、ブイヨン こしょう	612Kcal 25.5g
2 4 日・火	ぎゅうにゅう ごはん かつおとだいのあげに たぬきじる かぶのこんぶあえ	ぎゅうにゅう かつお だいのあげ あぶらあげ しおこんぶ	しょうが にんじん えのきだけ こんにやく あおねぎ、かぶ	ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう	しょうゆ さけ みりん しお だしかつお	705Kcal 32.1g
2 5 日・水	ぎゅうにゅう こがたパン こんさいのクリームシチュー もやしのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	だいこん ゴボウ、ブロッコリー にんじん しろねぎ、ショウガ もやし	こがたパン さつまいも バター こむぎこ サラダあぶら	しお こしょう コンソメ す	526Kcal 19.8g
2 6 日・木	ぎゅうにゅう はくさいのとろとろあんかけごはん コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ベーコン	<b>はくさい(地産)</b> にんじん、あおねぎ ショウガ、ニンニク ホールコーン、たまねぎ (乾)パセリ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら かたくりこ	しょうゆ みりん ちゅうかスープのもと しお、さけ こしょう	651Kcal 23.5g
2 7 日・金	ぎゅうにゅう ごはん えびたま じゃがいものみそしる やさいのちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゅう たまご、(冷)むきえび あぶらあげ ほしわかめ <b>みそ(久御山みそ)</b>	ほししいたけ あおねぎ にんじん だいこん きゅうり	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ す ちゅうかあじ だしじゃこ	610Kcal 24.6g
3 0 日・月	ぎゅうにゅう ごはん やさいのうまに しのだあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ あぶらあげ	にんじん、たまねぎ (冷)サントマメ ほししいたけ、こんにやく ほうれんそう キャベツ	ごはん さとう	しょうゆ みりん	622Kcal 25.2g
3 1 日・火	ぎゅうにゅう カレーライス ごぼうのごまずいため	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ニンニク、ショウガ (冷)グリーンピース ごぼう	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう、ごまあぶら いりごま	カレールウ、カレーコ ウスタソース しょうゆ、チャツネ トマトケチャップ さけ、す、しお	683Kcal 20.9g

新年あけましておめでとうございます。

今年もおいしいきゅうしょくをこころがけたいとおもいます。

- ※1 3日(金)「よどだいこんのもの」のよどだいこん、
- 2 0日(金)「ねぶかめし」のあおねぎ、2 6日(木)「はくさいのとろとろあんかけごはん」のはくさいは久御山産です。
- ※2 0日(金)と2 7日(金)のみそは久御山みそです。
- ※1月のおたんじょうび給食は、3 0日(月)です。

