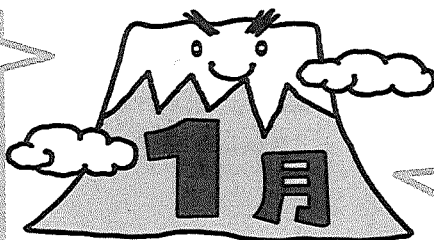


1月 学校給食予定 献立表

京丹後市立大宮第一小学校
令和元年12月24日

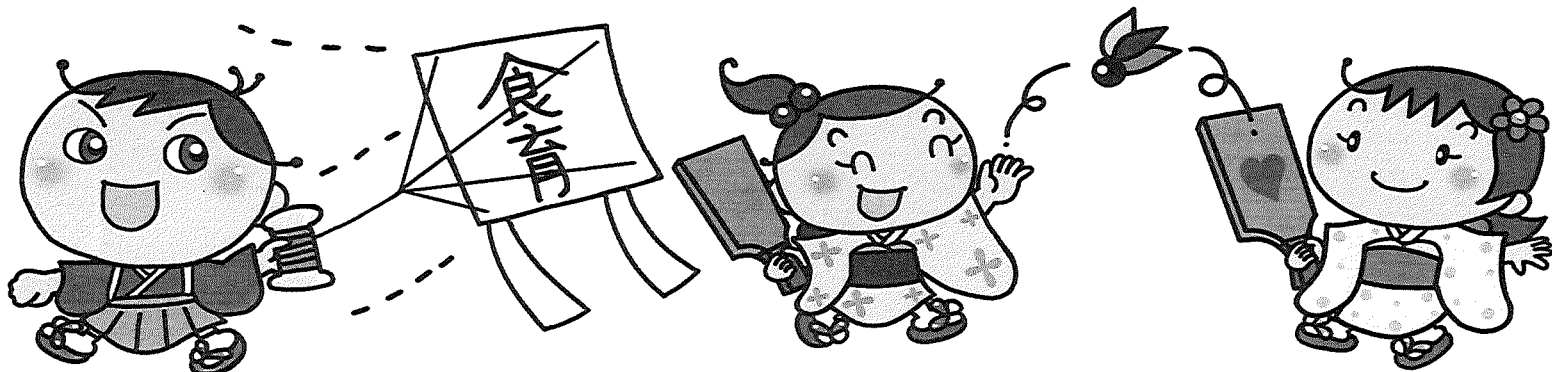
お知らせ

- 1/7(火) 第3学期始業式、給食開始
- 1/17(金) 新1年生入学説明会
- 1/21(火) 授業参観(心と体と命の学習)



今月の目標

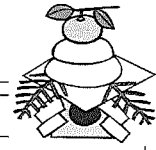
- ・給食に携わっている人たちの苦勞や願いを知り、感謝する。
- ・緑色の食品とその働きについて知ろう



<p>6 (月)</p> <p>あけまして おめでとう ございます。 今年もどうぞよろしく お願いいたします。</p>	<p>7 (火)</p> <p>①大根菜飯 ②鶏肉の照り焼き ③白菜のおかか和え ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳 【七草粥】 【三学期始業式】</p>	<p>8 (水)</p> <p>①麦ごはん ②さつまいもの春巻き ③さきイカのかみかみ サラダ ④コンソメスープ ⑤大豆のシャリシャリ揚げ ⑥牛乳 【歯の日】</p>	<p>9 (木)</p> <p>①冬野菜のカレー (麦 ごはん) ②福神漬け ③ポパイサラダ ④パナコッタオレン ジソースかけ ⑤牛乳</p>	<p>10 (金)</p> <p>①ごはん ②イカの唐揚げ ③しめじと小松菜のお ひたし ④白玉雑煮 ⑤牛乳 【鏡開き】</p>
<p>13 (月)</p> <p>成人の日</p>	<p>14 (火)</p> <p>①ごはん (特裁米) ②冬野菜のクリームシ チュー ③大根とツナの和風サ ラダ ④りんご ⑤牛乳</p>	<p>15 (水)</p> <p>①赤飯 (特裁米) ②ツバスの甘辛がらめ ③紅白なます ④粕汁 ⑤牛乳 【小正月】</p>	<p>16 (木)</p> <p>①ごはん (特裁米) ②鶏肉とレバーのオー ロラソース和え ③春菊のごま和え ④のっぺい汁 ⑤牛乳</p>	<p>17 (金)</p> <p>①丹後のばら寿司 (特裁米) ②キャベツの昆布和え ③しめじのすまし汁 ④ポンカン ⑤牛乳 【丹後食の日】</p>
<p>20 (月)</p> <p>①野沢菜チャーハン ②スタミナ炒め ③中華スープ ④りんご ⑤牛乳</p>	<p>21 (火)</p> <p>①ごはん ②魚のアーモンドフライ ③卵入りお浸し ④さつまいのみそ汁 ⑤牛乳</p>	<p>22 (水)</p> <p>①ごはん ②大根と豚肉のうま煮 ③信田和え ④ドーナツ ⑤牛乳</p>	<p>23 (木)</p> <p>①ごはん ②里いものグラタン ③ブロッコリーとかに かまのサラダ ④卵とコーンのスープ ⑤牛乳</p>	<p>24 (金)</p> <p>①ごはん ②豆腐とエビのうすく ず煮 ③中華和え ④しそひじきふりかけ ⑤牛乳</p>
<p>27 (月)</p> <p>①減量ごはん ②しょうゆラーメン ③納豆みそ ④キャベツとちくわの サラダ ⑤牛乳</p>	<p>28 (火)</p> <p>①ごはん ②栄養満点ナゲット ③ほうれんそうのおか か和え ④かきたま汁 ⑤牛乳</p>	<p>29 (水)</p> <p>①ごはん ②マーボー大根 ③もやしのナムル ④大豆とじゃこのスナ ック ⑤牛乳</p>	<p>30 (木)</p> <p>①いりごきごはん ②イカとわかめの酢の物 ③豆腐団子のみそ汁 ④みかん ⑤牛乳</p>	<p>31 (金)</p> <p>①ごはん ②サバのカレー焼き ③蒸し鶏の和風マリネ ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳</p>



1月のこんだて



京丹後市大宮第一小学校
令和1年12月24日

こんだて			材 料		
主食	主菜	副菜・デザート・飲み物	黄の食品 体温や力などのもとになる	緑の食品 からだの調子を整える	赤の食品 体の筋肉・血・骨をつくる
7 (火)	大根菜めし【七草】 	鶏肉の照り焼き	白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 牛乳 第3学期 始業式	米・砂糖 にんじん・だいこん・だいこん葉 はくさい・ねぎ・ほうれんそう	鶏肉・かまぼこ・油揚げ 豆腐・花かつお・牛乳 みそ
8 (水)	麦ごはん 	さつまいもの春巻き 歯の日	さきイカのかみかみサラダ コンソメスープ 大豆のシャリシャリ揚げ 牛乳	米・さつまいも 油・春巻きの皮 片栗粉・麦	にんじん・こまつな・ごぼう・水菜 たまねぎ・切干大根・キャベツ さきイカ・豚ミンチ・大豆 鶏肉・牛乳
9 (木)	麦ごはん 冬野菜カレー 福神漬け 	ポパイサラダ パンナコッタオレンジソースかけ 牛乳	米・麦・カレールウ 油・マヨネーズ 砂糖・片栗粉	キャベツ・だいこん・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・ブロッコリー・にんにく しめじ	豚肉・ハム・牛乳
10 (金)	ごはん 	イカの唐揚げ 鏡開き	しめじと小松菜のおひたし 白玉雑煮 牛乳	米・砂糖・油・白玉粉 片栗粉・さといも	しめじ・キャベツ・こまつな にんじん・だいこん・ねぎ イカ・豆腐・かまぼこ みそ・牛乳
13 (月)	成人の日				
14 (火)	ごはん(特裁米) 	冬野菜のクリームシチュー	大根とツナの和風サラダ りんご 牛乳	米・砂糖・油 じゃがいも	だいこん・にんじん・みずな りんご・たまねぎ・ブロッコリー はくさい・かぶ 鶏肉・粉チーズ ツナ・牛乳
15 (水)	赤飯(特裁米) 	ツバスの甘辛がらめ 小正月	紅白なます 粕汁 牛乳	米・砂糖・油・さといも 片栗粉	にんじん・しゅんぎく・だいこん 土しょうが・ねぎ ツバス・油揚げ・小豆 豚肉・みそ・牛乳
16 (木)	ごはん(特裁米) 	鶏肉とレバーのオーロラソース和え	春菊のごま和え のっぺい汁 牛乳	米・砂糖・油・さといも 片栗粉・ごま 小麦粉・さつまいも	にんじん・しゅんぎく・かぶ 土しょうが・はくさい・ねぎ 鶏肉・とりレバー 豆腐・みそ・牛乳
17 (金)	丹後のばら寿司(特裁米) 		キャベツの昆布和え しめじのすまし汁 牛乳、ほんかん たんご・食の日	米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・干しいたけ しめじ・さやいんげん・キャベツ ほんかん さば缶・卵・豆腐 かまぼこ・わかめ・牛乳
20 (月)	野沢菜チャーハン 		スタミナ炒め 中華スープ 牛乳 りんご	米・砂糖・油 片栗粉・ごま	こまつな・にんじん・ねぎ・りんご もやし・たまねぎ・はくさい・のざわな 干しいたけ・にんにく・土しょうが 鶏肉・ちりめんじゃこ 豆腐・豚肉・牛乳 わかめ
21 (火)	ごはん 	魚のアーモンドフライ	卵入りお浸し さつまいのみそ汁 牛乳	米・小麦粉・パン粉 砂糖・油・さつまいも アーモンド	ほうれんそう・にんじん・キャベツ たまねぎ・しめじ・ねぎ 豚肉・サワラ・みそ 卵・豆腐・牛乳
22 (水)	ごはん 	大根と豚肉の旨煮	信田和え ドーナツ 牛乳	米・砂糖・白玉粉 油・ホットケーキミックス	だいこん・にんじん・キャベツ ほうれんそう・さやいんげん 油揚げ・豚角切り肉 はんぺん・牛乳
23 (木)	ごはん 	里いものグラタン	ブロッコリーとかにかまのサラダ 卵とコーンのスープ 牛乳	米・砂糖・バター さといも・じゃがいも 小麦粉・ごま	こまつな・たまねぎ・コーン・キャベツ ブロッコリー・にんじん・ねぎ ベーコン・チーズ・卵 かにかまぼこ・鶏肉 牛乳
24 (金)	ごはん 	豆腐とエビのうすくす煮	中華和え しそひじきふりかけ 牛乳	米・ごま・油・砂糖 片栗粉	はくさい・にんじん・みずな 土しょうが・だいこん・ねぎ・たけのこ 干しいたけ・コーン・きくらげ 豚肉・豆腐・エビ ハム・ひじき・牛乳 花かつお
27 (月)	減量ごはん 	しょうゆラーメン	納豆みそ キャベツとちくわのサラダ 牛乳	米・油・砂糖 中華麺・ごま マヨネーズ	ねぎ・にんじん・キャベツ たまねぎ・こまつな・もやし 土しょうが・にんにく 豚肉・納豆・竹輪 豚ミンチ・みそ・牛乳
28 (火)	ごはん 	栄養満点ナゲット	ほうれん草のおかか和え かきたま汁 牛乳	米・片栗粉・油	ねぎ・にんじん・たまねぎ・土しょうが はくさい・ほうれんそう・にんにく 豆腐・鶏ミンチ・おから 卵・かまぼこ・牛乳 花かつお・わかめ
29 (水)	ごはん 	マーボー大根	もやしのナムル 大豆とじゃこのスナック 牛乳	米・砂糖・ごま油 片栗粉・水あめ	にんじん・干しいたけ・だいこん こまつな・たまねぎ・ねぎ・もやし 土しょうが・にんにく 豚ミンチ・みそ・大豆 煮干し・ハム・牛乳
30 (木)	いりごきごはん 	イカとわかめの酢の物	豆腐団子のみそ汁 みかん 牛乳	米・油・砂糖 片栗粉	油揚げ・イカ・みそ 卵・鶏肉・牛乳 豆腐・豆腐
31 (金)	ごはん 	サバのカレー焼き	蒸し鶏の和風マリネ 豆腐のすまし汁 牛乳	米・ごま・油 砂糖	キャベツ・にんじん・みずな・ねぎ 土しょうが・たまねぎ・えのきだけ さば・みそ・豆腐 鶏肉・牛乳

物資等の都合により、献立を変更することがあります。