



1月のこんだて表



京丹後市立大宮南小学校
令和2年1月7日

日	こんだて		赤	緑	黄
	主食	副食等	血や肉・骨になる たべもの	体の調子を整える たべもの	力や熱になる たべもの
7(火)	大根菜めし <small>始業式</small>	・鶏肉のからあげ ・白菜のおかか和え ・豆腐のみそ汁 ・牛乳	鶏もも肉 かまぼこ 花かつお 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	大根 にんじん 白菜 えのき ねぎ ほうれん草 もやし	ごはん
8(水)	麦ごはん	・鶏肉とレバーのオーロラソース和え ・さきイカのかみかみサラダ ・コンソメスープ・牛乳 <small>かみかみメニュー</small>	鶏むね肉 レバー さきいか 牛乳	小松菜 にんじん 切干大根 玉ねぎ 水菜 ごぼう キャベツ	ごはん さつまいも
9(木)	ごはん	・ハタハタの塩焼き ・松前漬け ・芋団子汁 ・牛乳	ハタハタ 鶏むね肉 さきいか 牛乳 昆布	切干大根 にんじん にんじん 白菜 ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも
10(金)	ごはん	・鶏肉の照り焼き ・しめじと小松菜のおひたし ・白玉雑煮 ・牛乳 <small>鏡開きメニュー</small>	鶏もも肉 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳	しめじ にんじん キャベツ 大根 小松菜 ねぎ	ごはん 白玉粉 里芋
13(月)	成人の日				
14(火)	1年生リクエスト トメニュー		いなり揚げ かまぼこ ハム 牛乳	ねぎ りんご 水菜 キャベツ	ごはん うどん
15(水)	赤飯 (特別栽培米)	・サワラの甘辛がらめ ・紅白なます ・かす汁 ・牛乳 <small>小正月メニュー</small>	小豆 油揚げ さわら 酒粕 豚肉 牛乳	大根 ねぎ 金時にんじん にんじん	ごはん 里芋 こんにゃく
16(木)	ごはん	・チリコンカン ・ハッシュドポテト ・ささみとブロッコリーのレモン和え ・牛乳	大豆 ささみフレーク 鶏ミンチ 豚ミンチ 牛乳	コーン トマトピューレ たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ レモン	ごはん じゃがいも
17(金)	丹後のばら寿司 (特別栽培米)	・しめじのすまし汁 ・みかん ・牛乳 <small>たんご・食の日</small>	サバ缶 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳 卵	にんじん 紅しょうが 干しいたけ しめじ みかん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	ごはん
20(月)	ジュシー	・にんじんしりしり ・もずくスープ ・牛乳 <small>沖縄の郷土料理</small>	豚肉 木綿豆腐 卵 もずく 油揚げ ツナ 鶏むね肉 刻み昆布 牛乳	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ もやし	ごはん
21(火)	ごはん	・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・肉まん ・牛乳 <small>中国の料理</small>	木綿豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 焼き豚 牛乳	玉ねぎ たけのこ にんじん もやし ねぎ 干しいたけ	ごはん 白ごま ホットケーキミックス
22(水)	わかめごはん	・がね ・長崎ちゃんぽん ・牛乳 <small>長崎・宮崎の郷土料理</small>	炊き込みわかめ 豚肉 木綿豆腐 するめいか 卵 かまぼこ 牛乳	にんじん もやし ごぼう 玉ねぎ キャベツ ねぎ きくらげ	ごはん さつまいも 中華めん
23(木)	黒豆ごはん	・さわらの西京焼き ・即席漬け ・炒りごき ・牛乳 <small>京都の料理</small>	黒豆 牛乳 さわら 油揚げ 炊き込みわかめ 天平	白菜 大根 にんじん さやいんげん 水菜	ごはん こんにゃく
24(金)	冬野菜カレー <small>5・6年 スキー教室</small>	・福神漬け ・ポパイサラダ ・牛乳	豚肉 ハム 牛乳	大根 キャベツ しめじ 玉ねぎ ブロッコリー にんじん ほうれん草	ごはん
27(月)	生姜ごはん	・すごもり卵 ・ほうれん草のゆず浸し ・ぐる煮 ・牛乳 <small>高知の郷土料理</small>	ちりめんじゃこ 干ひじき 卵 鶏むね肉 牛乳 厚揚げ	しょうが 白菜 ごぼう にんじん えのき ほうれん草 ゆず 大根	ごはん 白ごま 里芋 こんにゃく
28(火)	ごはん	・ポトフ ・大根とツナの和風サラダ ・チーズ蒸しパン・牛乳 <small>フランス・スウェーデンの料</small>	豚肉 クリームチーズ ウインナー ダイスチーズ ツナ 卵 牛乳	白菜 にんじん かぶ ブロッコリー 玉ねぎ 大根 水菜	ごはん じゃがいも ホットケーキミックス
29(水)	ごはん	・ひじき豆腐 ・ふろふき大根 ・大学芋 ・牛乳 <small>東京の郷土料理</small>	木綿豆腐 鶏むね肉 油揚げ 干ひじき 牛乳	玉ねぎ 大根 にんじん グリンピース	ごはん さつまいも 水あめ 黒ごま
30(木)	ごはん (特別栽培米)	・冬野菜のクリームシチュー ・マセドアンサラダ ・牛乳	鶏むね肉 粉チーズ ハム 牛乳	かぶ ブロッコリー 白菜 にんじん たまねぎ 水菜 キャベツ	ごはん じゃがいも
31(金)	パエリア	・ツナとキャベツのサラダ ・ミネストローネ ・牛乳 <small>イタリア・スペインの料</small>	するめいか ツナ シーフードミックス ベーコン ほたて 牛乳	玉ねぎ トマト ピーマン にんじん キャベツ しめじ かぶ 水菜 レモン	ごはん マカロニ

1月24日~31日は、
給食週間です

2020年！東京オリンピックです！
色々な世界の方々が日本にやってきます。給食でも、オリンピックを盛り上げていきたいと思
います。そこで、今年の給食週間では、日本だけでなく、海外の様々な郷土料理を出します。給食か
ら世界の国を想像してみましょう！



