



# 1月のこんだて①

日	曜日	こ ん だ て	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
9 金		【卒業生リクエストきゅうしょく】  ごはん 牛にゅう  肉じゃが  白菜とほうれん草のいそかあえ  赤だし	ごめ ぎゅうにゅう	599 (2.0)	718 (2.6)
			ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 油 さとう みりん しょうゆ		
			はくさい ほうれんそう しょうゆ さとう のり		
			だいこん にんじん とうふ 赤みそ だしる		
13 火		【京都のふるさとこんだて】  たんごばらずし 牛にゅう  すまじる	ごめ さとう す しお にんじん こうやどうふ しいた け しょうゆ だしじる たまご 油 さば べにしょうが ぎゅうにゅう	598 (2.7)	717 (3.1)
			とうふ はくさい みずな にんじん しょうゆ だしじ る		
14 水		【京都のふるさとこんだて】  ごはん 牛にゅう  ちく前煮  黒豆の甘煮  白玉ぞう煮	ごめ ぎゅうにゅう	654 (2.5)	787 (3.0)
			とりにく こんにゃく ごぼう にんじん れんこん 油 さと う みりん 酒 しょうゆ		
			くろまめ さとう しお しょうゆ		
			しらたま だいこん にんじん こまつな 白みそ だしじる		
15 木		【卒業生リクエストきゅうしょく】  さつまいもごはん 牛にゅう  さばのみそ煮  ほうれん草とキャベツのおかかあえ  じゃがいもとあげのみそ汁	ごめ むぎ さつまいも さけ しお 油 ごま ぎゅう にゅう	668 (2.4)	766 (2.9)
			さば しょうが さとう みりん 酒 しょうゆ みそ 赤 みそ		
			ほうれんそう キャベツ にんじん 花かつお しょう ゆ みりん		
			じゃがいも あげ おつゆふ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
16 金		ごはん 牛にゅう  すけそうだらの香草パン粉焼き  ひじき豆  かす汁	ごめ ぎゅうにゅう	604 (1.7)	716 (2.0)
			たら しお こしょう こむぎこ たまご パンこ パセリ オ リーブ油		
			だいす ひじき にんじん さとう しょうゆ みりん		
			ぶたにく だいこん ごぼう にんじん 青ねぎ 酒かす み そ だしじる		

\* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



# 1月のこんだて②

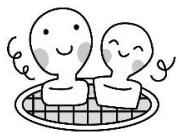
## 給食週間テーマ「みんなのすきな、きゅうしょくな あに？」



1月19日(月)から23日(金)は給食週間です。今年は、児童生徒会が中心となって、盲学校人気メニューの投票や、児童生徒会が考えた「みんなのためのランチ」の取組をします。食堂でみんな一緒に、好きな給食メニューを楽しく食べましょう。

日	曜日	こ ん だ て	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
19	月	【人気メニューアンケート】の日  麦ごはん  ヨーグルトドリンク  ルーローハン  小松菜のごま炒め  中かスープ	こめ むぎ	672 (1.4)	816 (1.8)
			ヨーグルトドリンク		
			ぶたにく しょうが ごま油 さとう 酒 しょうゆ オイ スターソース す		
			こまつな はくさい しょうゆ ごま ごま油		
			とうふ たまねぎ きくらげ にんじん ごま油 しょう ゆ しょうが とりガラスープ		
20	火	ココアパン 牛にゅう  冬野菜のチャウダー  キャベツとほうれん草のサラダ	コッペパン 油 ココア さとう ぎゅうにゅう	699 (2.6)	760 (2.8)
			とりにく だいこん はくさい たまねぎ にんじん 油 バター こむぎこ スキムミルク こなチーズ しお こ しょう		
			にんじん キャベツ ほうれんそう す さとう しょ ゆ しお こしょう ごま油		
21	水	高等部生徒会考案メニュー 【成績アップ献立】  ごはん 牛にゅう  さばのフライ  ほうれん草ともやしのおひたし  ブロッコリーと玉ねぎのみそ汁  ブルーベリーヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう	659 (1.9)	813 (2.4)
			さば しお こしょう さけ こむぎこ たまご パンこ あぶら		
			もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ さとう 花 かつお		
			おつゆふ ブロッコリー たまねぎ みそ 赤みそ だ しじる		
			ヨーグルト ブルーベリー		
22	木	【人気メニューアンケート】の日  牛にゅう  やきそば めだま焼き  とうふと玉ねぎのみそしる	ぎゅうにゅう	661 (2.6)	714 (2.9)
			やきそばめん ぶたにく しお こしょう いか たまね ぎ キャベツ にんじん ソース べにしょうが あお のり 花かつお たまご		
			とうふ たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
23	金	中学部生徒会考案メニュー 【栄養バランスばっかり いろどりごはん】  ごはん 牛にゅう  甘辛やきとり丼  キャベツと春雨のサラダ  ブロッコリーとポテトのスープ	こめ ぎゅうにゅう	717 (1.6)	867 (2.0)
			とりにく たまねぎ 青ねぎ にんにく しょうゆ みり ん 酒 さとう コチュジャン ごま油		
			はるさめ にんじん キャベツ す さとう しお ごま ごま油		
			ぶたにく じゃがいも ブロッコリー にんじん しょう ゆ しお こしょう		

\* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



# 1月のこんだて③

日	曜日	こ ん だ て	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
26	月	【卒業生リクエストきゅうしょく】 あなごごはん 牛にゅう キャベツのサラダ 玉ねぎとふのみそしる	こめ しょうゆ みりん あなご にんじん しいたけ さとう 酒 だしる ごま ぎゅうにゅう	561 (2.0)	668 (2.6)
			とうもろこし にんじん キャベツ す さとう しお ご ま油 ごま		
			油あげ おつゆふ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしる		
27	火	ミルクパン 牛にゅう ホキのチーズパン粉焼き 粉ふきいも 野菜スープ	ミルクパン ぎゅうにゅう	650 (2.7)	681 (3.0)
			ホキ 白ワイン こむぎこ たまご パセリ パンこ こ なチーズ オリーブ油		
			じゃがいも しお こしょう		
			とりにく だいこん たまねぎ にんじん しお こしょう しょうゆ ローリエ とりガラスープ		
28	水	【おはなしときゅうしょく】 麦ごはん 牛にゅう ソースチキンカツ 白菜と人参の 和風ドレッシングサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	こめ むぎ ぎゅうにゅう	615 (2.2)	721 (2.7)
			とりにく こむぎこ たまご パンこ 油 トマトケ チャップ ウスターソース 赤ワイン		
			ちくわ はくさい にんじん ごま す しょうゆ さとう ごま油		
			じゃがいも たまねぎ わかめ みそ 赤みそ だしる		
29	木	麦ごはん 牛にゅう マーボー豆ふ コーンと小松菜のスープ みかん	こめ むぎ ぎゅうにゅう	621 (2.0)	734 (2.4)
			ぶたミンチ しょうゆ 酒 しょうが とうふ たまねぎ にんじん ほししいたけ にら 油 みりん 赤みそ ト ウバンジャン オイスターソース ごま油 七みとうが らし だしる かたくりこ		
			とりにく たまねぎ とうもろこし こまつな しょうゆ こしょう とりガラスープ かたくりこ		
			みかん		
30	金	ごはん 牛にゅう めばるのあまから煮 ひじきと大豆のごまサラダ 鶏ごぼう汁	こめ ぎゅうにゅう	579 (1.4)	674 (1.8)
			めばる にんにく 青ねぎ さとう しょうゆ 赤だしみ そ コチュジャン みりん ごま		
			だいす ひじき はくさい にんじん す さとう しょう ゆ こしょう ごま		
			とりにく ごぼう とうふ まいたけ せり しょうゆ だしる		

\* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。