



こんだてよていひょう

綾部市立東綾小・中学校

日	曜	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品の種類と体内での主なはたらき		
			からだをつくる (あか)	ねつやちからのもとになる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)
11	木	ごはん れんこんとぶたにくのきんぴら きょうふうそうに みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ しろみそ	ごはん こんにゃく ごま さとう あぶら	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん はくさい しいたけ きょうにんじん
12	金	きりぼしだいこんのピビンバ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん ごまあぶら ごま さとう あぶら	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし チンゲンサイ きりぼしだいこん とうもろこし
15	月	ごはん にくだんごとはくさいのよせなべふう いそかあえ	ぎゅうにゅう やきどうふ にくだんご にぼし のり	ごはん こんにゃく さとう	はくさい にんじん キャベツ もやし
16	火	こがたパン みそラーメン こまつなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こがたパン みそラーメン ごまあぶら ごま さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ こまつな キャベツ
17	水	ごはん タラのいそべあげ さといものぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう タラ あおのり あぶらあげ みそ にぼし	ごはん はくりきこ あぶら さといも	はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ
18	木	ぜんりゅうふんパン ほうれんそうのクリームシチュー レモンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	ぜんりゅうふんパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ みずな レモン
19	金	むぎごはん みそおでん すのもの	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ うずらたまご とりにく みそ しろみそ にぼし	むぎごはん さといもこんにゃく さとう あぶら	だいこん にんじん しょうが キャベツ きゅうり
22	月	ごはん にみそ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あかみそ にぼし	ごはん さといもこんにゃく さとう ごま	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きりぼしだいこん
23	火	チキンなんばんサンド ざぶじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ にぼし こんぶ	コッパン タルタルソース かたくりこ じゃがいも さとう あぶら	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ
24	水	クファージュシー イナムドウチ カットパン	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく かまぼこ しろみそ こんぶ かつおぶし みそ	むぎごはん こんにゃく あぶら	にんじん たまねぎ はくさい だいこん ねぎ しいたけ パイナップル
25	木	こくとうパン スープカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく にぼし	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん にんにく キャベツ とうもろこし
26	金	たんごのばらずし みずなとだいこんの すましじる	ぎゅうにゅう サバ かまぼこ とうふ こうやどうふ にぼし	すめし さとう	にんじん グリンピース しいたけ だいこん みずな はくさい
29	月	ごはん こうやどうふのもの キャベツのしそマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく にぼし	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ みずな
30	火	コッパン かぶとにくだんごのようふう きりぼしだいこんのペペロンチーノ	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン	コッパン じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ はくさい かぶ にんじん グリンピース きりぼしだいこん にんにく
31	水	ごはん とりにくとこんさいの あまからがらめ ぼかぼかおつゆ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ みそ にぼし	ごはん かたくりこ あぶら さとう	しょうが れんこん みずな ごぼう さやいんげん はくさい にんじん

給食週間

1月22日(月)~26日(金)

東綾・給食週間

1月22日(月)~26日(金)は、東綾小・中学校の給食週間です。今年度の特別献立のテーマは、「日本 味めぐり」です。給食を通して、5つの地域の郷土料理や食文化を知り、その地域ならではの料理を味わいます。日本の各地で受け継がれてきた郷土料理や食文化についても、ぜひ調べてみましょう。