

1月のこんだてよていひょう

平成26年 沢石共同調理場

日	こんだてめい		おもにちやにく ほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしよ とどのえるもの(みどり)	おもにねつやちからに なるもの(きいろ)	えいようか				備考欄	検査結果 (単位:kg /Bq)セン ウム134・ 137
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)		
8 (水)	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう みそラーメンスープ しゅうまい わかめサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく しゅうまい・わかめ みそ	もやし・キャベツ・コーン ねぎ・にら・にんじん・にんにく しょうが・はくさい・きゅうり	ちゅうかめん・あぶら ごま・さとう	584	25.2	16.0	2.3	はじまりの会	ND
9 (木)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう はちみつマーガリン まつかぜやきふうハンバーグ こうはくサラダ ぞうに	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・たまご・みそ かつおぶし・なると	たまねぎ・ねぎ・しょうが・だいこん にんじん・キャベツ ほうれんそう・ごぼう	むぎごはん・あぶら さとう・パンこ・かたくりこ しらたまもち・ごま	598	23.4	14.5	2.4		
10 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ぎゅうどんのぐ はくさいのあさづけ みそしる	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ ほししいたけ・はくさい こまつな	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも いとこんにやく	642	25.4	16.0	2.8		
13 (月)		●○ せいじんの日 ○●									
14 (火)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ポークカレー マカロニサラダ プリン	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム	にんじん・たまねぎ グリーンピース・キャベツ	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも・マカロ プリン・マヨネーズ	795	21.0	29.2	2.5	北保育所の リクエストメニュー	ND
15 (水)	コッペパン 	ぎゅうにゅう いちごジャム やさしいコロッケ ニラとえのきのサラダ さつまいものスープ	ぎゅうにゅう やさしいコロッケ とりにく	もやし・キャベツ・にんじん えのきたけ・にら・パセリ グリーンピース	コッペパン・いちごジャム あぶら・さとう・さつまいも じゃがいも・コンスターチ	651	21.5	18.1	2.8		
16 (木)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう だいこんキムチ すきやきふう ひじきてづくりふりかけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきとうふ・ひじき かつおぶし・うずらのたまご	だいこん・たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ・えのきたけ しょうが	むぎごはん・あぶら さとう・いとこんにやく ごま	566	22.0	15.6	2.2		
17 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ふりかけ とりのからあげ リッチャンサラダ はくさいとコンのスープ プリン	ぎゅうにゅう・とりにく ハム・かつおぶし・こんぶ ベーコン	しょうが・きゅうり・にんじん コーン・はくさい・ミニトマト・ねぎ	むぎごはん・あぶら かたくりこ・さとう プリン	673	22.4	23.3	2.1	沢小1年の リクエストメニュー	ND
20 (月)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう おやこどんのぐ ピーナツあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・みそ	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ キャベツ・もやし・にんじん ほうれんそう・ごぼう・だいこん	むぎごはん・さとう・あぶら じゃがいも・ピーナツ	623	28.0	16.8	2.7		
21 (火)	しよくパン 	ぎゅうにゅう りんごジャム ビーフシチュー だいこんとしらすのサラダ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく しらすぼし	にんじん・たまねぎ・きゅうり だいこん・グリーンピース・あかビーマン マッシュルーム・しょうが	しよくパン・りんごジャム あぶら・じゃがいも さとう	656	22.6	20.0	3.6		
22 (水)	ソフトめん 	ぎゅうにゅう けんちんじる ツナあえ みかん	ぎゅうにゅう ツナ・ぶたにく・とうふ みそ	だいこん・にんじん・ねぎ ごぼう・ほうれんそう みかん	ソフトめん・あぶら じゃがいも・さとう こんにやく	577	26.1	12.5	4.8		ND
23 (木)	ごもくとりめし 	ぎゅうにゅう うめドレッシングサラダ ふのりのみそしる	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・かつおぶし みそ・あぶらあげ・ふのり	にんじん・ごぼう・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・コーン はくさい・ねぎ	むぎごはん・さとう あぶら	617	23.4	16.0	3.2		
24 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう やきざかな だいこんのあまずづけ さといものみそしる	ぎゅうにゅう・みそ さけ(さかな) とうふ	だいこん・ゆず・はくさい にんじん	むぎごはん さとう・さといも	548	25.6	12.4	3.0	学校給食 記念日献立	
27 (月)		◆◇きゅうしよくコンクールゆうしゅうこんだての日◇◆									ND
28 (火)	ドッグパン 	ぎゅうにゅう ミートサンドのぐ(ミートソース・キャベツ) ちゅうかすいとん	ぎゅうにゅう・とりにく ぎゅうひきにく・だいず こなチーズ	キャベツ・しょうが・にんにく・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・たけのこ・ねぎ・ほうれんそう	ドッグパン・あぶら こむぎこ・かたくりこ さとう	594	26.3	14.4	3.0		ND
29 (水)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう いかのこうみやき いりだいこん キャベツのみそしる りんご	ぎゅうにゅう・いか さつまあげ・とうふ みそ	ねぎ・しょうが・にんにく だいこん・にんじん・キャベツ こまつな・りんご	むぎごはん・あぶら さとう	569	25.1	12.0	3.3	学校給食 週間献立	
30 (木)	コッペパン 	ぎゅうにゅう りんごジャム マカロニグラタン ほうれんそうのソー もやしスープ デザート	とりにく・チーズ ベーコン	えだまめ・たまねぎ・コーン マッシュルーム・ほうれんそう もやし・ほししいたけ・にんにく	コッペパン・りんごジャム こむぎこ・バター・あぶら マカロニ	654	26.3	19.9	3.5	バースデー きゅうしよく	
31 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ふりかけ みそマヨサラダ だいずのいそに	ぎゅうにゅう・ふりかけ ハム・みそ・だいず・ひじき あぶらあげ・さつまあげ	コーン・キャベツ・きゅうり にんじん・ごぼう ブロッコリー・ミックスベジタブル・マッシュルーム	むぎごはん・あぶら マヨネーズ・ごま じゃがいも・さとう	680	22.1	23.6	2.2		ND
学校給食摂取基準						660	13~28	18~22	3未満		

* 材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりようしゅう下さい。