

1月のこんだて表

平成28年1月
三春小学校

日	こんだてめい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	けんさつ 検査結果 (kg/Bq)セシウム △134・137
8金	ごはん 牛乳 エビチリソース きのこのチャブチェ 野菜のみそ汁	牛乳 むきえび 豚ひき肉 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ 白ごま じゃがいも	茎にんにく にんにく ねぎ しょう が にんじん にら しめじ キャベ ツ	581 kcal 25.2 g 13.6 g 2.0 g	ND
12火	五目寿司 牛乳 とりさつまいも とうふとわかめのみそ汁	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 生わかめ 味噌	ごはん 三温糖 さつまいも じゃが いも	かんぴょう にんじん 干し椎茸 え だまめ	602 kcal 22.3 g 15.3 g 3.2 g	
13水	ごはん 牛乳 チキンのみそソース もやしのあえもの はくさいのみそ汁	牛乳 鶏肉ささ身 たまご 味噌 さつま揚げ 油揚げ	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 三 温糖 白ごま ごま油 じゃがいも	にんにく もやし ほうれんそう は くさい ねぎ	650 kcal 30.1 g 18.4 g 2.9 g	
14木	エッグサンド 牛乳 エビとブロッコリーサラダ 洋風おでん	たまご 牛乳 むきえび 鶏もも肉 さつま揚げ	コッペパン マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも 三温糖	パセリ とうもろこし ブロッコリー 玉葱 にんじん キャベツ	709 kcal 26.4 g 31.2 g 3.1 g	
15金	ごはん 牛乳 さけのみそチーズ焼き ひきないうり こまつなのみそ汁	牛乳 鮭 味噌 クリームチーズ 油揚げ 木綿豆腐	ごはん 三温糖 米サラダ油 じゃが いも	だいこん にんじん こまつな	606 kcal 28.4 g 17.6 g 2.5 g	
18月	マーボーどんぶり 牛乳 じゃがいもとちんげんさいのスープ みかん	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 ベーコ ン	ごはん ごま油 かたくり粉 じゃが いも	にんじん にら ねぎ しょうが に んにく チンゲンツアイ はくさい みかん	716 kcal 24.8 g 19.1 g 1.6 g	
19火	ごはん 牛乳 ぶたにくの中華みそ 白菜のあんかけに わかめ汁	牛乳 豚肩ロース 豚ばら 油揚げ 生わかめ 味噌	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃが いも	茎にんにく しょうが はくさい に んじん えのきたけ	607 kcal 22.4 g 20.4 g 1.9 g	
20水	とりめし 牛乳 じゃがいものみそそばろ どさんこ汁	油揚げ 鶏もも肉 牛乳 豚ひき肉 味噌 豚ばら	ごはん 米サラダ 油 三温糖 じゃ がいも 大豆油 有塩バター	にんじん ごぼう 玉葱 パセリ キャベツ もやし にら とうもろこ し	674 kcal 23.8 g 23.6 g 2.4 g	
21木	きつねうどん 牛乳 みそポテト フルーツヨーグルト	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 味噌 ヨーグルト	ソフトメン フライドポテト 大豆油 三温糖 アーモンド	こまつな ねぎ りんご もも缶 み かん缶	728 kcal 25.0 g 24.5 g 3.0 g	
22金	ごはん 牛乳 さんまのかばやき きりぼし大根のいためもの にらともやしのみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ さつま揚げ 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 三温糖 しらたき 米サラダ油 じゃがいも	切干しだいこん にんじん にら も やし	710 kcal 25.5 g 28.1 g 2.3 g	
25月	ごはん 牛乳 とりにくのみそガーリック焼き ごぼうとベーコンのきんぴら 大根のみそ汁	牛乳 鶏若鶏肉モモ 味噌 ベーコ ン 油揚げ	ごはん 三温糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	にんにく ごぼう とうもろこし だ いこん ねぎ	643 kcal 28.0 g 20.5 g 2.7 g	
26火	カレーライス 牛乳 キャベツのホットサラダ ヨーグルト	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 ベーコン ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米サラダ油 オ リーブ油	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ	671 kcal 21.9 g 23.9 g 2.7 g	
27水	ごはん 牛乳 ポークステーキ 白菜のゆずサラダ こんさい汁	牛乳 豚肩ロース 油揚げ 味噌	ごはん オリーブ油 三温糖 じゃが いも 板こんにやく	ソテーオニオン アップルソース レ モン はくさい にんじん ゆず ご ぼう だいこん	605 kcal 22.6 g 20.6 g 2.3 g	
28木	スイートポテトサンド 牛乳 ポパイサラダ 白玉だんごスープ	牛乳 鶏もも肉 たまご	コッペパン さつまいも 有塩バター 三温糖 ごま油 白ごま	ほうれんそう もやし とうもろこし はくさい にんじん ねぎ	640 kcal 22.8 g 20.4 g 2.8 g	
29金	かわり二色ごはん 牛乳 みそワナン汁 みかん	たまご まぐろ缶詰 牛乳 豚ばら 味噌	ごはん 米サラダ油 三温糖 白ごま ワナン皮	にんじん キャベツ もやし チンゲ ンツアイ しょうが にんにく みか ん	631 kcal 23.3 g 21.0 g 2.1 g	

* 仕入の都合などにより、メニューや材料の変更がある場合があります。ご了承ください。

給食に感謝しよう

1月24日は「給食記念日」です。戦後、ユニセフの救
援物資（LALA物資）で、ミルクとパンの給食が始まっ
て60年あまりがたちました。また、1月24日～30日
は学校給食週間です。

当時は食べ物がなく、子どもたちの栄養補給が第一
の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日
では「栄養摂取」もさることながら、食事を通して「人
間関係の形成」や「マナー体得」、また「地域に根ざし
た給食」へと役割も変わってきています。

いつも何気なく食べている給食ですが、どんな人たちの協力を経てみなさんの
口に入るのか、よく考える1月にしましょう。

