



1月のこんだて



町田市立町田第四小学校

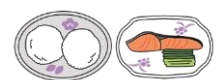
平成37年1月8日

日 曜日	の み も の	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養価
			熱や力になる	血・肉・骨 になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
9 (木)	牛乳	チキンとひよこまめのピラフ かぼちゃのクリームスープ グリーンサラダ	米 油 バター こむぎ粉 さとう	牛乳 とり肉 ひよこ豆 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム ピーマン かぼちゃ コーン きゃべつ きゅうり レモン	589kcal 18.9g 1.8g
10 (金)	牛乳	にこみうどん いかのてりやき だいこんのゆかりあえ しらたまあずき	うどん 油 しらたま粉 しょうしん粉 さとう	牛乳 ぶた肉 油あげ いか とうふ あずき	にんじん ほししいたけ 玉ねぎ ほうれんそう ねぎ だいこん しそ	522kcal 26.7g 2.0g
14 (火)	牛乳	わかめごはん なまあげのみそだれ はくさいのそぼろ汁 やさいのおかかあえ	米 さとう ごま 油 かたくり粉	牛乳 わかめ 生あげ とりひき肉 かつおぶし	にんじん えのきたけ はくさい ねぎ もやし きゃべつ	558kcal 22.0g 2.4g
15 (水)	牛乳	チーズエッグトースト チキンビーンズ きゃべつとコーンのサラダ	パン マヨネーズ 油 じゃがいも さとう バター こむぎ粉	牛乳 たまご チーズ とり肉 大豆 生クリーム	玉ねぎ パセリ にんじん グリンピース きゃべつ コーン きゅうり	688kcal 28.3g 2.6g
16 (木)	牛乳	ごはん きりぼしだいこんとじゃがいもの煮もの あおりのビーンズ こんさいのサラダ	米 油 こんにゃく さとう じゃがいも かたくり粉	牛乳 ぶた肉 生あげ 大豆 あおりの	にんじん 玉ねぎ きりぼしだいこん いんげん だいこん れんこん きゅうり	643kcal 25.6g 1.6g
17 (金)	シヨア	ひよこまめ入りドライカレーライス フライドポテト やさいのピクルス	米 バター 油 こむぎ粉 じゃがいも さとう	シヨア ぶたひき肉 ひよこ豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん レーズン グリンピース きゅうり かぶ だいこん	681kcal 22.9g 2.0g
21 (火)	牛乳	ひじきごはん たまごやき とうふとわかめのすまし汁 やさいのあますあえ	米 油 こんにゃく さとう	牛乳 とり肉 油あげ ひじき たまご とりひき肉 とうふ わかめ	にんじん ほししいたけ グリンピース ねぎ えのきたけ もやし きゅうり	553kcal 24.6g 2.9g
22 (水)	牛乳	ソースやきそば じゃがいももち やさいのかふうづけ	ちゅうかめん 油 じゃがいも こむぎ粉 さとう かたくり粉	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ なら きゅうり だいこん	536kcal 18.6g 2.9g
23 (木)	牛乳	ぶたどん むらくも汁 おひたし	米 油 さとう かたくり粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ なら しいたけ こまつな もやし	564kcal 23.7g 2.1g
24 (金)	牛乳	ちゃめしのおにぎり さばのしょうがやき じゃがいもとだいこんのみそ汁 はくさいのばいにくあえ	米 じゃがいも	牛乳 のり さば	しょうが はくさい だいこん ねぎ こまつな うめ	565kcal 25.0g 2.3g
27 (月)	牛乳	ごはん マーボーどうふ ししゃものなんばんづけ はくさいのナムル	米 油 さとう かたくり粉	牛乳 ぶたひき肉 とうふ ししゃも	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ なら もやし はくさい きゅうり	624kcal 25.6g 2.2g
28 (火)	牛乳	ごはん とり肉のみそやき あんかけ汁 きりぼしだいこんの煮もの	米 こんにゃく ぶ さとう かたくり粉 油	牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉	しょうが にんじん だいこん いんげん こまつな えのきたけ ねぎ きりぼしだいこん	532kcal 25.4g 2.0g
29 (水)	牛乳	まめ入りハヤシライス カラフルマリネ ぼんかん	米 油 バター こむぎ粉 さとう	牛乳 ぶた肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん パプリカ だいこん きゅうり レモン ぼんかん	633kcal 21.7g 1.8g
30 (木)	牛乳	ミルクパン まめ入りポテトコロック マカロニ入りやさいスープ フレンチサラダ	パン 油 じゃがいも かんそうポテト こむぎ粉 パン粉 マカロニ	牛乳 ぶたひき肉 大豆 スキムミルク たまご ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン きゃべつ パセリ きゅうり	656kcal 26.4g 2.8g
31 (金)	牛乳	きび入りごはん とうふのこぼんやき・あますあん はくさいのみそ汁 わかめともやしのみそ汁	米 きび ごま 油 かたくり粉 さとう	牛乳 とうふ たら とりひき肉 ひじき たまご 油あげ わかめ	玉ねぎ ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ こまつな コーン もやし	587kcal 21.9g 2.3g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

<全国学校給食週間>

1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。昔の給食を振り返り、24日に「おにぎり給食」を実施します。



明治22年-日本初の給食

