

1月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

すききらいをしないでのこさずたべよう

令和3年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日曜	こんだて	ぎゅうにゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやくになるしょくひん	ねつやちからのもとなるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	
12水	チキンカレーライス れんこんサラダ		とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにくりんご れんこん キャベツ きゅうり	655 17.5
13木	やさいたんメン だいがくいも		ぶたにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごま あぶら さとう さつまいも みずあめ	にんにく しょうが にんじん もやし ホールコーン キャベツ ねぎ しいたけ たまねぎ	634 20.4
14金	むぎごはん さばのごまみそかけ ゆかりあえ よしのじる		さば みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも かたくりこ	ねぎ キャベツ きゅうり しそ ねぎ こまつな えのきたけ しょうが	576 27.9
17月	ごもくチャーハン ジャンボぎょうざ わかめスープ		ぶたにく ベーコン とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが ピーマン あかピーマン キャベツ にら しいたけ	640 22.4
18火	スパゲティミートソース スパイシーポテト やさいスープ		ぶたにく とりにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ バター こむぎこ じゃがいも バター あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ さやいんげん セロリー	650 23.5
19水	メキシカンライス トマトスープ たまごむしばん		とりにく ベーコン えび たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう いんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ピーマン あかピーマン にんじん はくさい トマト パセリ	712 24.6
20木	はちみつトースト クリームシチュー せんぎりサラダ		とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン はちみつ ごま バター あぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり ホールコーン マッシュルーム パセリ キャベツ ピーマン	590 19.0
21金	こぎつねごはん さかなのなんぶあげ しおこんぶあえ みそけんちんじる		とりにく あぶらあげ メルルーサ たまご とうふ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ じゃがいも かたくりこ ごまあぶら こんにゃく	にんじん きゅうり はくさい ごぼう だいこん ねぎ	670 29.8
24月	むぎごはん マーボーとうふ ちゅうかコーンスープ		ぶたにく とりにく たまご みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にら ホールコーン クリームコーン さやいんげん にんじん	613 26.1
25火	なめし さけのしおやき おひたし ごじる		ぶたにく とうふ さけ だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら	だいこん だいこんのは のぎわな ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	590 30.1
26水	けんちんうどん くじらのあまからあえ デザート		とりにく くじらにく ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ デザート	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	646 30.2
27木	ガパオライス 夕ふうはるさめパリパリサラダ		ぶたにく とりにく だいず たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ あかピーマン バジル にんじん もやし セロリー ピーマン きゅうり	590 22.8
28金	ガーリックフランス チリコンカン フレンチサラダ		ぶたにく とりにく だいず ぎゅうにゅう	パン あぶら バター うずらまめ じゃがいも マカロニ さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ しいたけ トマト キャベツ きゅうり	623 22.8
31月	おやこどんぶり やさいのごますあえ みそしる		とりにく たまご わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ もやし こまつな ねぎ さやいんげん	596 29.9

※献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※栄養価は中学年のもので。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

ブックメニューの日 ~ スパゲティミートソース ~ つくりかたがよくわかる お料理教室 パスタ」より

学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、見てください。

●1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。学校給食は明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で始まりました。

この週は、いろいろな国の料理が出ます。おたのしみに！