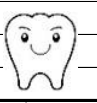
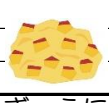


令和 5年 1月 こんだてひょう

犬山市立羽黒小

日	曜	こんだてめい 献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					
			あか 赤 からだをつく 体を作る		みどり 緑 からだのちようしをとのめ 体の調子を整える		き 黄 体を動かすエネルギーにな	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			あかな にく たまご だいず だいず はいひの 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうせいひん ちひさかな かいま 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た やさい くだもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ パン めん いも 砂糖 米・パン・めん・いも・砂糖	ゆし 油脂 ゆし 油脂
10	火	だいこんばごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそがけ うさぎかまぼこいりけんちんじる りんご	あつあげ あかみそ とりにく とうふ うさぎがたかまぼこ	ぎゅうにゅう 		ごぼう だいこん りんご	だいこんばごはん さとう さといも	
11	水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう さといもとはくさいのシチュー おさかなナゲット フルーツしらたま	とりにく しろういんげんまめペースト エソすりみ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん 	かぶ たまねぎ はくさい たまねぎ みかんかん パインかん おうとうかん	ミルクロールパン さといも こむぎこ でんぶん こめこパンこ こめこ さとう	バター あぶら
12	木	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ（2） ちゅうかサラダ わかめスープ キャンディチーズ	とりにく ぶたにく ハム やきぶた とうふ	ぎゅうにゅう ひじき いとかんてん わかめ チーズ	にら にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン たまねぎ ほししいたけ	ごはん でんぶん さとう	ごまあ ごまあ
13	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき さといものそぼろに チンゲンサイいりみそしる	さば とりにく とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう		グリーンピース たまねぎ えのきたけ	ごはん さといも でんぶん さとう	あぶら
16	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるまき きりぼしだいこんのバンバンジー	ぶたにく とうふ だいずミート あかみそ ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし エリンギ きゅうり きりぼしだいこん	ごはん でんぶん さとう でんぶん こむぎこ さとう	ごまあ あぶら ねりごま こ
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたしくれどんのぐ ふいりかきたまじる アセロラゼリー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ しょうが こんにゃく ほししいたけ アセロラかじゅう	むぎごはん さとう まるふ でんぶん さとう	あぶら
18	水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう ハンバーグのイ茶リアンソースかけ れんこんのシャキシャキサラダ はくさいとベーコンのスープ	とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう 	トマト てんちゃ にんじん みずかけな にんじん パセリ	たまねぎ にんにく れんこん コーン たまねぎ はくさい	こめこパン さとう じゃがいも	オリーブ ノンエッグマ
19	木	ごはん ぎゅうにゅう にぎすフライ（ソース） はなやさいのごまあえ とうにゅうみそしる ミルメークコーヒー	にぎす かつおぶし あぶらあげ とうにゅう ミックスみそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	カリフラワー かぶ だいこん はくさい こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ ミルメークコーヒー	あぶら ごま
20	金	ごはん ぎゅうにゅう チヂミ もやしのナムル かんこくふうそうに ミニフィッシュ	ぶたにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし	ねぎ ねぎ にんじん	にんんじ もやし きゅうり だいこん ほししいたけ	ごはん こめこ さとう トック さとう	あぶら ごまあぶら
23	月	にんじんのかきまわし ぎゅうにゅう わふうコロッケ こまつなときりぼしだいこんのごまあえ れんこんアカモクつみれじる	だいず あぶらあげ とりにく れんこんアカモクつみれ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん こまつな にんじん ねぎ	ほししいたけ こんにゃく れんこん きりぼしだいこん だいこん ごぼう	あるふあーかまい もちこめ さとう じゃがいも パンこ さとう	あぶら あぶら ごま
24	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのあおさマヨネーズやき かぼちゃとさつまいものレモンに わふうミネストローネ	あじ おから とりにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう あおのり	ねぎ かぼちゃ にんじん トマト	なごやけいざいだいがくがくせいさんがかんがえた げんえんこんだて レモン たまねぎ キャベツ	ごはん さつまいも さとう	ノンエッグマ あぶら
25	水	サンドロールパン ぎゅうにゅう いぬやまちゃはちみつチキンドッグ ゆでキャベツ かぶのポトフ みかん	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう 	てんちゃ にんじん	キャベツ かぶ たまねぎ はくさい みかん	サンドロールパン さとう はちみつ でんぶん じゃがいも	あぶら
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのごまあげ（2） にみそ はくさいのゆかりあえ きびだんご	ちくわ うすらたまご あつあげ はんぺん あかみそ きなこ	牛乳 	ねぎ にんじん しそ	ごぼう だいこん こんにゃく はくさい きゅうり	むぎごはん こむぎこ さといも さとう さとう もちこ	くろごま
27	金	きしめん ぎゅうにゅう きしめんのしる めひかりフライ（2） てづくりおにまんじゅう	とりにく かまぼこ あぶらあげ めひかり	ぎゅうにゅう 	こまつな にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ	きしめん こめこ さつまいも さとう こむぎこ	あぶら
30	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ひきにくとまめのカレー コールスローサラダ いぬやまももジャムミルクプリン	ぶたにく だいず ビーンズミックス	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう さとう ももジャム	あぶら あぶら
31	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそづけやき やさいのしおこんぶあえ すましじる	さわら しろみそ とうふ うすらたまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ	ごはん さとう	

- ・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
- ・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。
- ・10日は「かみかみ献立」として、食物繊維が多く含まれる食品を使ったり、食材の組み合わせや調理法の工夫でよくかんで食べられる料理を提供します。
- ・毎月19日は「食育の日」です。郷土料理や地場産物を使った料理を提供します。今月は18日に「ハンバーグのイ茶リアンソースかけ」が登場します。

給食の欠食について
欠食の申し込みについては、原則病気やけが等による長期（連続4日以上）の欠食が見込まれ、保護者からの欠食の申し込みをもって欠食扱いとします。出席停止の場合も様の扱いとします。変更可能日については、連絡をいただいたときにお伝えします。

学校
る
な
しゅじつ 種実
あぶら
ぶら
ぶら
ぶら
まあぶら
あぶら
ヨネーズ
こま
ヨネーズ
あぶら

も同