

1月の こんだて

新年あけまして おめでとうございます

今年も安全 安心でおいしい給食を届けたいと思います。

冬休みはご家族で楽しくすごされましたか。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えるために

も、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、登校して

1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

※卵関連食品は● 小麦関連は △
エビ・カニは◎ イカ・タコは◆
貝類は☆のマークをつけています。
★は乳製品です。

※こんだてでは材料搬入の都合により
多少変更することがあります。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー
量を記載しています。中学部高等部が1
に対して、小学部低学年が約7割、小学
部高学年は約8割です。

10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳
ラーメン	赤飯	ごはん	レーズンパン	ごはん	ごはん
△中華めん(冷) 豚モモ肉 にんにく しょうが 米油 玉葱 もやし にんじん にら 鳥がらだし とりガラ さとう 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん 赤みそ ラー油 ごま油	はいが精米 もち米 あずき 塩 黒ごま 塩 ぶりの照り焼き ぶり こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 紅白なます だいこん 金時人参 ゆず うすくちしょうゆ 酒酢 さとう みりん かつお昆布だし 白ごま みそ雑煮 うす揚げ だいこん 金時人参 さといも みずな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 白みそ 煮込み餅 煮込み餅 もち米粉、でん粉、 こんにやく粉	はいが精米 いななか煮 とりむね肉(皮付き) 焼き竹輪 だいこん ごぼう れんこん にんじん さといも つきこんにやく 干し椎茸 さんどまめ 煮干し 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん ひじきのごま 酢和え 干ひじき キャベツ にんじん ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 酒酢 さとう 酒 ごま のりつくだ煮 のりつくだ煮 のりつくだ煮 しょうゆ、デンプン砂糖、水飴 はちみつ、干しあまのり 干しひとえぐさ、増粘多糖類	△レーズンパン スパニッシュ オムレツ ベーコン 玉葱 にんじん じゃがいも パセリ 米油 塩 こしょう さとう こいくちしょうゆ ●たまご トマトケチャップ ウスターソース ブロッコリーの おかか和え ブロッコリー こいくちしょうゆ みりん 花かつお ハムと大根の スープ ポークハム だいこん もやし にんじん 干し椎茸 とうふ 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん さとう かたくり粉	はいが精米 カレーなべ風煮 まだら 角切り 酒 豚モモ肉 キャベツ 白ねぎ こまつな にんじん くずきり(乾) 干し椎茸 とうふ 昆布だし 出汁昆布 △カレーフレーク こいくちしょうゆ ウスターソース みりん かたくり粉 こいもの利休煮 さといも かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん 白ごま かたくり粉	はいが精米 鮭のチャン チャン焼き さけ 塩 酒 キャベツ もやし 青ねぎ 赤みそ みりん 酒 かつお昆布出汁 どさんこ 塩バター汁 豚モモ肉 だいこん にんじん 玉葱 じゃがいも わかめ とうふ ホールコーン 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 塩 うすくちしょうゆ みりん ★バター
698kcal	848kcal	729kcal	775kcal	842kcal	772kcal