

1月給食だより



曜日	献立名	赤群 血や肉になる食品	黄群 働く力になる食品	緑群 体の調子をよくする食品	おやつ
5月	スパゲティマトソース 温野菜サラダ チーズ	大豆ミート	スパゲティ 油	人参 キャベツ セロリ トマト 大根 水菜 京人参	スナックパン
6火	煮込みハンバーグ ポテトサラダ	豚肉	ロールパン 片栗粉 ジャガイモ	人参 玉ねぎ きゅうり トマト	ドーナツ
7水	五目煮 青菜の卵とじ みそ汁	角麩 卵 味噌 わか め	さとう	人参 大根 里芋 蓮根 こん にゃく いんげん 青菜 三つ葉	焼きおにぎり
8木	豆腐鍋 かぼちゃの小豆煮	豆腐 油麩 小豆	さとう	白菜 人参 しいたけ 春菊 か ぼちゃ	りんご
9金	魚フライ ジャガイモとゆり根の炒め煮 みそ汁	白身魚	ジャガイモ 油	人参 ゆり根 グリーンピース えのきだけ 切り干し大根	ヨーグルト
10土	五目うどん チーズ	油揚げ チーズ	うどん	人参 しめじ ねぎ ほうれん草	
13火	照り焼きサンド マカロニサラダ スープ	おからこんにゃく	マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ しめじ 青菜 しょうが	ゆかりおにぎり
14水	根菜とつくねの煮物 ブロッコリーのごま和え	鶏肉 ごま	さとう	大根 人参 インゲン ブロッコ リー	ホット団子
15木	マーボー春雨 白菜サラダ スープ	ひき肉 豆腐	春雨 油 ごま油	人参 しいたけ いんげん パプ リカ 白菜	せんざい
16金	ひじきご飯 ツナサラダ みそ汁	ひじき シーチキン みそ 油揚げ	ジャガイモ さとう 油	人参 ごぼう グリーンピース きゅうり 大根 えのき ねぎ	コーンフレーク
17土	味噌煮込みうどん	鶏肉 油揚 赤みそ	干めん	人参 干ししいたけ ねぎ	チーズ・菓子
19月	スパゲティマトソース 温野菜サラダ チーズ	大豆ミート	スパゲティ 油	人参 キャベツ セロリ トマト 大根 水菜 京人参	スナックパン
20火	煮込みハンバーグ ポテトサラダ	豚肉	ロールパン 片栗粉 ジャガイモ	人参 玉ねぎ きゅうり トマト	クラッカー
21水	五目煮 青菜の卵とじ みそ汁	角麩 卵 味噌 わか め	さとう	人参 大根 里芋 しいたけ こん にゃく いんげん 青菜 三つ葉	焼うどん
22木	豆腐鍋 かぼちゃの小豆煮	豆腐 油麩 小豆	さとう	白菜 人参 しいたけ 春菊 か ぼちゃ	バナナヨーグルト
23金	魚フライ ジャガイモと糸昆布の煮物 みそ汁	白身魚 昆布	ジャガイモ 油	人参 グリーンピース えのきだ け 切り干し大根	コーンフレーク
24土	あんかけきしめん	豚肉	干きしめん 片栗粉	人参 干ししいたけ ねぎ 青菜	チーズ・菓子
26月	照り焼きサンド マカロニサラダ スープ	おからこんにゃく	マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ しめじ 青菜 しょうが	スナックパン
27火	根菜とつくねの煮物 ブロッコリーのごま和え	鶏肉 ごま	さとう	大根 人参 インゲン ブロッコ リー	ゆかりおにぎり
28水	マーボー春雨 白菜サラダ スープ	ひき肉 豆腐	春雨 油 ごま油	人参 しいたけ いんげん パプ リカ 白菜	白和え
29木	ひじきご飯 ツナサラダ みそ汁	ひじき シーチキン みそ 油揚げ	ジャガイモ さとう 油	人参 ごぼう グリーンピース 大根 えのき ねぎ	せんざい
30金	鮭のちゃんちゃん焼き スープ	鮭 みそ	片栗粉 さとう 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし	せんべい
31土	味噌煮込みうどん	鶏肉 油揚 赤みそ	干めん	人参 干ししいたけ ねぎ	チーズ・菓子