


令和2年1月 こんだて予定表(A幼稚園・小学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						えいようか えんじ どろ エネルギー (kcal) しよくえん そうとう りょう (g)	
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをととえる		おもにエネルギーになる			
		(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)		
		さかな にく たまご まめ・まめせいひん	ぎゆうにゆう こぎかな かい そう	りよくおうしよく やさしい	そのたのやさしい きのこ くだもの	こくるい いもるい さとう	しゅじつ ゆし	ちようみりょうほか	
8日 (水)	一かがみびらきこんだて— むぎごはん					こめ むぎ			693 2.2
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくとだいやのあまみそあえ	ぶたにく だいや みそ			しょうが	でんぶん さんおんと う	あぶら ごま	しょうゆ さけ みりん	
	はくさいのゆずあえ			こまつな にんじ ん	はくさい きゅうり ゆ ず			みりん しょうゆ	
	ぞうに	とりにく あぶらあ げ なると かつお ぶし		にんじん ほうれ んそう	しいたけ だいこん ね ぎ こんにやくこ	もちこめこ でんぶん		しよくえん しょうゆ	
9日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			426 1.5 580 1.5
	牛乳		牛乳						
	とりにくのてりやき	とりにく			にんにく しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ	
	のりずあえ	まぐる	のり	ほうれんそう しゅんぎく にん じん	もやし		あぶら	しよくえん しょうゆ す	
	はくさいとねぎのみそしる	とうふ みそ かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん	はくさい ねぎ もやし キャベツ				
★いちごゼリー				いちご クランベリー	グラニューとう こな あめ				
10日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			485 1.3 617 1.8
	牛乳		牛乳						
	さんまのしょうがに	さんま			しょうが	みずあめ さとう で んぶん		しょうゆ す しよくえん	
	ごもくきんぴら	さつまあげ かつお ぶし		にんじん いんげ ん	ごぼう しらたき	さんおんと	ごまあぶら	しょうゆ みりん	
こんさいのみそしる	とうふ あぶらあ げ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも				
14日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			484 1.4 646 1.9
	牛乳		牛乳						
	はるまき	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ も やし たけのこ	はるさめ みずあめ さとう でんぶん こ むぎこ	あぶら とんし	しょうゆ しよくえん こ しょう	
	マーボー豆腐(なまあげ)	なまあげ ぶたにく だいや みそ		にんじん なら	ねぎ にんにく しょう が	でんぶん さとう	ごまあぶら あ ぶら	しょうゆ トウバンジャン	
たまごいりちゅうかコンスープ	けいらん とりにく		ほうれんそう に んじん	とうもろこし もやし きくらげ たけのこ た まねぎ	でんぶん		しよくえん こしょう さけ ちゅうかスープ		
15日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			461 1.7 651 2.5
	牛乳		牛乳						
	ブレンオムレツ	けいらん				でんぶん さとう	あぶら	しよくえん す	
	はるさめサラダ			にんじん	もやし きゅうり とう もろこし きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	
ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	しょうが にんにく た まねぎ りんご パパイ ヤ レーズン	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	カレールウ ソース こしょ う		
16日 (木)	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ さとう		しよくえん	487 1.5 667 2.3
	牛乳		牛乳						
	さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	
	ちくぜんに	とりにく かつおぶ し		にんじん いんげ ん	ごぼう しいたけ たけ のこ こんにやく	さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ さけ	
だいこんとなまあげのみそしる	なまあげ みそ か つおぶし	かたくちいわし	こまつな にんじ ん	だいこん たまねぎ え のきたけ					
17日 (金)	一せかいのりょうり フィンランド こんだて— アップルパン		だっしふんにゆ う		りんご	こむぎこ さとう	マーガリン	しよくえん	540 1.9 722 2.7
	牛乳		牛乳						
	ミートボール(よう~しょう4まで 1、しょう5~しよくいん2)	とりにく		トマト	たまねぎ しょうが に んにく	でんぶん さとう	とんし あぶら	しよくえん ケチャップ す みりん	
	ポテトサラダ たまごふしよバックマヨネーズ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも		たまごふしよマヨネーズ	
ロヒ・ケイト(さけのミルクス ープ)	さけ	牛乳 だっしふ んにゆう にゆ う	にんじん	キャベツ たまねぎ え だまめ		バター	コンソメ しよくえん こ しょう		
20日 (月)	一いなちゅうがっこうしよくばたい けんこんだて— ソフトめん					こむぎこ		しよくえん	467 1.5 620 2.4
	牛乳		牛乳						
	わかさぎのフリッター(よう1こ、 しょう2こ、しよく3こ)	わかさぎ	おきあみ あお き			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しよくえん	
	チキンサラダ パンバンジードレッシング	とりにく	かんてん	あかパプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま	しよくえん パンバンジード レッシング	
カレーなんばんじる	とりにく なると かつおぶし		にんじん ほうれ んそう	しょうが にんにく た まねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレールウ		
21日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			441 1.2 606 1.8
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ(よう1こ、しょう2こ、 しよく3こ)	とりにく ぶたにく だいや		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん もちこめこ さとう	とんし あぶら ごまあぶら	しよくえん しょうゆ オイ スターソース さけ	
	もやしのちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	とりにく	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ もやし			ちゅうかドレッシング しよ くえん	
	はくさいスープ	ぶたにく とうふ		にんじん こまつ な	はくさい えのきたけ たけのこ		あぶら	しょうゆ ちゅうかスープ こしょう さけ しよくえん	
★ヨーグルト		ヨーグルト							

日 (曜日)	 こんだてめい	おもなざいりょう						ちょうみりょうほか えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しょくえん そうじょう りょう (g)			
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをととえる		おもにエネルギーになる					
		(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)				
22日 (水)	—こきぬちゅうがっこうリクエスト こんだて— むぎごはん	さかな にく たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう こぎかな かい そう	りよくおうしょく やさしい	そのたのやさしい きのこ くだもの	こくるい いもるい さとう	しゅじつ ゆし	こめ むぎ			
	牛乳		牛乳								
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	こしょう しょうゆ さけ			
	ひじきのものに とんじる	とりにく さつまあ げ だいず かつお ぶし	ひじき	にんじん いんげ ん	こんにやく しいたけ	さんおんとう		しょうゆ みりん			490 1.3 641 1.8
23日 (木)	—みしましろうがっこうリクエスト こんだて— むぎごはん							こめ むぎ			
	牛乳		牛乳								
	わふうハンバーグおろしソース	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ だいこん り んご	じゃがいも さとう	とんし あぶら	ケチャップ しょくえん しょうゆ みりん さけ ワ イン			442 1.3 619 1.9
	ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー あ かパプリカ	カリフラワー		あぶら	しょくえん イタリアンド レッシング			
コンソメスープ	とりにく		にんじん こまつ な	キャベツ たまねぎ と もろこし	じゃがいも		コンソメ こしょう しょう ゆ しょくえん				
24日 (金)	—ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん まいとし1がつ24日から30にちまで— がっこうきゅうしょくのはじまりは、めいじ22ねんやまがたけんつるおかし のしりつちゅうあいしょうがっこうでちゅうしょくをもつてこれないこどもに だしたしょくじでした。せんご、こどもたちのえいようをかいぜんするた めに、がいこくなどからのえんじよでがっこうきゅうしょくがさいかいされ ました。このことにかんしゃして、1がつ24かからの1しゅうかんを「ぜん こくがっこうきゅうしょくしゅうかん」とすることがきまりました。このきか いにこんにちのしょくのゆたかさにかんしゃし、しょくせいかつをみなお してまみましょう。くわしくはきゅうしょくだより1がつごうをごらんく ださい。							こめ むぎ			
	むぎごはん										
	牛乳		牛乳								
	さけのしおやき	さけ				キャベツ きゅうり だ いこん	さとう	ごま	しょくえん しょうゆ		438 1.5 588 2.1
27日 (月)	たかあんあえ										
	すいとんじる	とりにく あぶらあ げ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん こまつ な	だいこん	こむぎこ でんぶん		しょうゆ みりん さけ しょくえん			
	むぎごはん							こめ むぎ			
	牛乳		牛乳								
28日 (火)	ぶたそぼろ	ぶたにく おから とりレバー だいず みそ			こんにやくこ しょうが にんにく たけのこ	さとう	あぶら ごまあ ぶら	しょくえん こしょう さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン みりん			417 1.2 604 1.8
	ビビンパナムル			こまつな にんじ ん	もやし	さとう	ごまあぶら ご ま	しょうゆ こしょう す			
	キムチスープ	ぶたにく あさり なまあげ	こんぶ	にんじん こまつ な なら	だいこん しいたけ ね ぎ はくさい りんご たまねぎ にんにく		ごまあぶら ご ま	ちゅうかスープ しょうゆ とうがらし しょくえん す ぎょしょう			
	むぎごはん							こめ むぎ			
29日 (水)	牛乳		牛乳								
	とりにくのカレーパンこやき	とりにく		あかピーマン に んじん パセリ	たまねぎ	パンこ		カレーこ しょくえん			
	キャベツとじゃこのあえもの	かつおぶし	ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ きゅうり	みずあめ さとう	ごまあぶら あ ぶら	しょうゆ さけ す しょく えん			547 1 675 1.4
	つくばみらいしんやさいたつぷり みそしる	とうふ みそ かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん	ねぎ だいこん はくさ い しいたけ	さとう	こめこ でん ぶん	あぶら			
30日 (木)	★プリンタルト	とうにゅう						さとう こめこ でん ぶん	あぶら		
	むぎごはん							こめ むぎ			
	牛乳		牛乳								
	ほっけのぶんかぼし	ほっけ							しょくえん		
31日 (金)	かいそうサラダ わふうごまドレッシング		わかめ さくら そう こんぶ かんでん ちり めんじゃこ す ぎのり	にんじん	キャベツ きゅうり と もろこし	みずあめ さとう	あぶら ごま	わふうごまドレッシング しょくえん			435 1.4 593 1.9
	こんさいじる	なまあげ とりにく かつおぶし	かたくちいわし	にんじん こまつ な	ごぼう だいこん ねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ しょくえん			
	★だいだいのムース	ゼラチン	にゅうせいひん かんでん		だいだい	さとう でんぶん					
	コッペパン いちごジャム		だっしふんにゅう		いちご	こむぎこ さとう み ずあめ	マーガリン	しょくえん			
31日 (金)	牛乳		牛乳								
	コロッケ バックソース			にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	じゃがいも みずあめ さとう パンこ でん ぶん こむぎこ	あぶら	しょくえん ソース こしょ う			556 2 748 2.8
	せんキャベツ コールスロッドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり と もろこし			コールスロッドレッシング			
	ホワイトシチュー	とりにく しろいん げんまめ	牛乳 なまク リーム だっし ふんにゅう にゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎこ	あぶら パター	コンソメ しょくえん こ しょう			
31日 (金)	むぎごはん							こめ むぎ			
	牛乳		牛乳								
	さけのこうそうやき	さけ		トマト パセリ	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら ごま	しょくえん こしょう			
	だいこんのそぼろに	ぶたにく なまあげ かつおぶし		にんじん	だいこん しょうが こ んにやく しいたけ え だまめ	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん			444 1.2 602 1.6
きのこじる	あぶらあげ かつお ぶし	かたくちいわし	ほうれんそう	しめじ しいたけ えの きたけ こんにやく だ いこん ねぎ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ				
★ひゅうがなつ					ひゅうがなつ						

※つごうによりこんだてをへんこうすることがあります。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※こんだて予定表には、おもなざいりょうをのせています。アレルギーとうのしょうさいがひつようなかたは学校にれんらくしてください。

※きゅうしょくひは期限内におさめましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ にんじん ねぎ 白菜 ほうれん草 キャベツ 小松菜 しいたけ

