


令和2年1月 こんだて予定表(B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						ちょうみりょうほか えいようか エネルギー しょうくえん そうとう りょう		
		おもにからだのそしきをつくる (1群)	おもにからだのちようしをととえる (2群)	おもにエネルギーになる (3群)	おもにエネルギーになる (4群)	おもにエネルギーになる (5群)	おもにエネルギーになる (6群)			
8日 (水)	むぎごはん	さかな にく たまご	ぎゆうにゆう	りよくおうしょく	そのたのやさい	こくるいもるい	さとう	こめ むぎ		580 (kcal) 1.5 (g)
	牛乳	まめ・まめせいひん	ごさかな かい	やさい	きのこ くだもの	さとう	しゅじつ	ゆし		
	とりにくのでりやき				にんにく しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ		
	のりずあえ	まぐる	のり	ほうれんそう	にんじん しゅんぎ	もやし		あぶら	しょうゆ す しょうくえん	
	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	ねぎ もやし キャベツ	はくさい				
★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			
9日 (木)	むぎごはん							こめ むぎ		617 1.8
	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 しょうくえん	
	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	さんおんとう	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 かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも					
10日 (金)	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									
	ぶたにくとだいやのあまみそあえ	ぶたにく だいや			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				しょうゆ みりん	
ぞうに	とりにく あぶらあげ なたと 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		もちごめこ でんぶん		しょうくえん しょうゆ		
14日 (火)	むぎごはん							こめ むぎ		651 2.5
	牛乳									
	プレーンオムレツ	けいらん				でんぶん さとう	あぶら		しお 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		しょうゆ す	
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 さとう	あぶら		ソース こしょう カレールウ		
15日 (水)	むぎごはん							こめ むぎ		646 1.9
	牛乳									
	はるまき	とりにく		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	はるさめ さとう みずあめ でんぶん ねぎ	あぶら とんし		しょうゆ しょうくえん こしょう	
	マーボーどうふ(なまあげ)	ぶたにく なまあげ だいや みそ		にんじん なら	ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら		しょうゆ トウバンジャン	
たまごいちゅうかコンソープ	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		しょうくえん こしょう さけ ちゅうかスープ		
16日 (木)	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		しょうくえん	722 2.7
	牛乳									
	ミートボール (しょう1~4まで1こ、しょう5~しょうくいん2こ)	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		しょうくえん 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・ケイット (さけのミルクスープ)	さけ	牛乳 だっしふんにゆう	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ			バター	コンソメ こしょう しょうくえん		
17日 (金)	わかめごはん		わかめ					こめ むぎ さとう		667 2.3
	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 さけ しょうゆ	
だいこんとなまあげのみそしる	なまあげ つおぶし	みそ か	かたくちいわし	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ					
20日 (月)	むぎごはん							こめ むぎ		604 1.8
	牛乳									
	ぶたそぼろ	ぶたにく みそ とりレバー だいや おから			たけのこ しょうが にんにく こんにやく	さとう	あぶら ごまあぶら		さけ みりん しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン しょうくえん こしょう	
	ピピンパナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		しょうゆ す こしょう	
キムチスープ	ぶたにく なまあげ あさり	こんぶ	にんじん こまつな	だいこん しいたけ はくさい ねぎ たまねぎ りんご にんにく		ごま しょうが	あぶら	しょうゆ ちゅうかスープ とうがらし す しょうくえん ぎよしょう		
21日 (火)	一こきぬちゅうがっこうリクエスト こんだて—むぎごはん							こめ むぎ		641 1.8
	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		しょうゆ こしょう さけ	
	ひじきの煮物	とりにく さつまあげ だいや 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	
とんじる	ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	かたくちいわし	こまつな にんじん	だいこん ねぎ こんにやく		じゃがいも	あぶら			

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 エネルギー しょうけん そうとう りょう
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちょうしをととえる		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	ぎゅうにゅう こざかな 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 もるい さとう	しゅじつ ゆし		
22日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			602 1.6
	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	
	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 ね ぎ だいこん	さといも	ごまあぶら	しょうゆ	
★ひゅうがなつ				ひゅうがなつ					
23日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			606 1.8
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ(しょう2こ、しょく3 こ)	とりにく ぶたにく だいずこ		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん もちごめこ さとう	とんし あぶ ら ごまあぶ ら	しょくえん さけ オイス ターソース しょうゆ	
	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 かんて ん	ほうれんそう	もやし たまねぎ			しょくえん ちゅうかドレシ ング	
	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 しょうえん	
★ヨーグルト		ヨーグルト							
24日 (金)	—全国学校給食週間 まい年1月24日から30日まで— 学校給食のはじまりは、めいじ22年山がたけんつるおかしのしりつちゅうあい小学校でちゅうしょくをもつてこられない子どもにだしたしょくじでした。せんご、子 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学校給食がさいかいされました。このことにかんしやして、1月24日からの1週間を「全 国学校給食週間」とすることがきました。このきかいにこんにちの食のゆたかさにかんしやし、しょくせいかつをみなおしてみましよう。くわしくは給食だより1 月ごうをごらんください。								
	コッペパン いちごジャム		だっしふんにゆ う		いちご	こむぎこ みずあめ さとう	マーガリン	しょくえん	748 2.8
	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 パンこ こむぎこ みずあめ でんぶん さとう	あぶら	しょくえん ソース こしょ う	
	キャベツサラダ コールスロッドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とう 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	バター あぶ ら	コンソメ こしょう しょく えん		
27日 (月)	いいなちゅうがっこうしょくばた いけんこんだて— ソフトめん					こむぎこ		しょくえん	620 2.4
	牛乳		牛乳						
	わかさぎのフリッター(しょう2 こ、しょく3こ)	わかさぎ	あおさ おきあ み			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しょくえん	
	チキンサラダ パンパンジードレッシング	とりにく	かんてん	あかパブリカ	キャベツ きゅうり とう もろこし たまねぎ		ごま	しょくえん パンパンジード 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		
28日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			593 1.9
	牛乳		牛乳						
	ほっけのぶなかぼし	ほっけ						しょくえん	
	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 かんてん すぎ のり ちりめん じゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり とう 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	
	こんさいじる	とりにく なまあげ 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	さといも	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 かんてん		だいだい	さとう でんぶん				
29日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			675 1.4
	牛乳		牛乳						
	とりにくのカレーパンこやき	とりにく		にんじん あか ピーマン	たまねぎ	パンこ		しょくえん カレーこ	
	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	あぶら ごま あぶら	しょくえん さけ しょうゆ す	
	つくばみらいしんやさいたつぷ りみそじる	かつおぶし みそ とうふ	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	さといも			
★プリンタルト	とうにゅう				さとう こめこ でん ぶん	あぶら			
30日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			588 2.1
	牛乳		牛乳						
	さけのしおやき	さけ						しょくえん	
	たくあんあえ				キャベツ きゅうり だ いこん	さとう	ごま	しょうゆ しょくえん	
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		
31日 (金)	一みしましやうがっこうリクエスト こんだて— むぎごはん					こめ むぎ			619 1.9
	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	さとう じゃがいも	とんし あぶ ら	ケチャップ しょくえん ワイン しょうゆ みりん さけ	
	ブロッコリーとツナのサラダ イタリアンドレッシング	まぐる		ブロッコリー あ かパブリカ	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 うもろこし	じゃがいも		コンソメ こしょう しょく えん しょうゆ		

※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よう。

—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

