



令和3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 しょうけん とうりょう
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをとえる		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	りよくおうしよくやさい	そのたのやさい きのこ くだもの	こくるい いもるい さとう	しゅじつ ゆし		
12日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			641 1.5
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳			さとう		コーヒー しょうけん	
	いわしのかばやき	いわし				さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	はくさい もやし とうもろこし			しょうゆ みりん	
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ かつお ぶし	かたくちいわし	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん もやし ねぎ				
13日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			762 2.3
	牛乳		牛乳						
	ツナオムレツ	けいらん まぐろ だいず			たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら マヨネーズ	しょうけん しょうゆ す	
	だいこんサラダ わふうドレッシング		しらすぼし	にんじん	だいこん きゅうり	さとう みずあめ	ごま あぶら	わふうドレッシング しょうけん	
	チキンカレー	とりにく とりレバー		トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ パパイア りんご レーズン	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	カレーウ ブイヨン ソース	
	★いちごのパパロア	けいらん	牛乳 れんにゅう だっしふんにゅう		いちご	さとう みずあめ			
14日 (木)	一きょうどりょうり：あいちけんー むぎごはん					こめ むぎ			724 2.5
	牛乳		牛乳						
	みそカツ	ぶたにく みそ				パンこ こむぎこ さと う でんぶん こめこ	あぶら ごま	しょうけん こしょう しょうゆ さけ みりん	
	れんこんのにあえ	あぶらあげ		にんじん	ごぼう れんこん しらたき しいたけ	さんおんとう	あぶら	しょうゆ しょうけん す	
	かしのひきざり	とりにく なまあげ		にんじん	こんにやく はくさい ねぎ めじ	さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
15日 (金)	こめパン クリームブレッド		だっしふんにゅう			こめこ こむぎこ さと う みずあめ	マーガリン あぶら	しょうけん	771 2.8
	牛乳		牛乳						
	チキンバジルふうみやき	とりにく		バジル	たまねぎ にんにく			しょうけん ワイン	
	こんさいのデミグラスソースに	ぶたにく だいず しろい んげんまめ		にんじん パセリ	れんこん	さつまいも	あぶら	デミグラスソース ケチャップ しょうけん こしょう ワイン	
	やさいスープ			にんじん こまつな	はくさい セロリー たまねぎ とうもろこし マッシュルーム		あぶら	しょうけん こしょう しょうゆ ブイヨン	
	★みかんタルト	とうにゅう			みかん	みずあめ さとう こめ こ でんぶん	あぶら		
18日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			654 1.7
	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	しょうけん こしょう しょうゆ さけ	
	はくさいのあまざあえ			にんじん	はくさい きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうけん す	
	さつまじる	あぶらあげ ぶたにく みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	さつまいも	あぶら	さけ	
19日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			653 1.7
	牛乳		牛乳						
	さわらのしおこうじカレーやき	さわら						しおこうじ カレーこ みりん	
	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 れんこん こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ かつお ぶし	かたくちいわし	にんじん	はくさい たまねぎ だいこん もやし ねぎ				
★ミルクプリン		牛乳			さとう	あぶら			
20日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			689 1.9
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグオニオンソース	ぶたにく とりにく だい ず			たまねぎ りんご	でんぶん じゃがいも さとう	とんし あぶら	ケチャップ しょうけん しょう ゆ みりん さけ	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま	す しょうゆ ごまドレッシング	
	わかめとねぎのスープ	とりにく	わかめ	にんじん ほうれんそ う	しいたけ たまねぎ ねぎ	はるさめ	あぶら ごま ごま あぶら	ちゅうかスープ しょうゆ しょ くえん こしょう	
	★いもようかん		かんてん			さつまいも さとう		しょうけん す	
21日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			668 2.9
	牛乳		牛乳						
	とうふナゲット (しょう2, しょう3)	とうふ けいらん いとよ り とうにゅう			たまねぎ	さとう でんぶん こむ ぎこ	あぶら	しょうけん	
	ひたちぎゅうのぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく			たまねぎ しらたき えだまめ	さんおんとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	
つくばみらいしんやさいたつぷりみそ しる	とりにく 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	だいこん ねぎ はくさい ごぼ う しめじ	さといも				
22日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			685 1.9
	牛乳		牛乳						
	わかさぎフリッター (しょう2, しょう3)	わかさぎ だいずこ				こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら	しょうゆ しょうけん	
	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 にんじ ん	きゅうり キャベツ		あぶら	しょうけん イタリアンドレッシ ング	
ポークハヤシ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ だまめ	じゃがいも	あぶら	ハヤシルウ ケチャップ デミグ ラスソース コンソメ しょう けん こしょう		
25日 (月)	一めいじ22ねん：はじめてのきゅう しょうこんだてー むぎごはん	1月24日から31日は、ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかんです				こめ むぎ			617 2.1
	牛乳		牛乳						
	さけのしおやき	さけ						しょうけん	
	たくあんをあえもの				だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま	しょうけん しょうゆ	
	いもだんごじる	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	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも でんぶん	あぶら	しょうけん さけ しょうゆ	
	★はちみつゆずゼリー				ゆず	さとう こなあめ はち みつ			

日 (曜日)	こんだてめい 	おもなざいりょう						えいようが 五穀アレルギー しょうゆアレルギー とうもろこしアレルギー
		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い	そのたのやさい きのこ くだもの	こくるい いもるい さとう	しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか
26日 (火)	—しょうわ40ねん：ソフトめんとう じょう— ソフトめん					こむぎこ		しょうゆ
	牛乳		牛乳					
	とりてん	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん こむぎこ	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ さけ
	かいそうサラダ ぐだくさんたまねぎドレッシング		わかめ さくらそ う こんぶ かん てん すぎのり しらすばし	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	ぐだくさんたまねぎドレッシング しょうゆ
	カレーあんかけ	とりにく なまあげ 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 しいたけ	でんぶん	あぶら	カレールウ しょうゆ しょうゆ
★みかんゼリー				みかん	さとう			
27日 (水)	—へいせいのきゅうしょく：バラエティ ゆたかに— むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	ピピンパのぐ	ぶたにく だいず みそ			しょうが にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ とうば んじやん
	ほうれんそうのナムル			にんじん ほうれんそ う	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ
トックク (かんこくもちいりたまごスープ)	けいらん とりにく		にんじん チンゲンサ イ	たまねぎ しいたけ ねぎ だい こん	こめ じゃがいも でん ぶん		ブイヨン しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
28日 (木)	—きょうどりょうり：いばらきけんかす みがうらし— むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	とりにくのねぎみそかけ	とりにく みそ			しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん	ごま	さけ しょうゆ
	れんこんサラダ たまごふしよパックマヨネーズ	ハム			れんこん きゅうり	さとう	ごま	す しょうゆ たまごふしよ マヨネーズ
	しまきなべ	ぶたにく 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 はくさい ね ぎ こんにやく	さといも	あぶら	
★いちごムース	ゼラチン だいず	にゅう		いちご レモン	さとう みずあめ			
29日 (金)	—しょうわ25ねん：コッペパン— 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	しょうゆ
	牛乳		牛乳					
	カレーコロッケ	ぶたにく ゼラチン			たまねぎ	じゃがいも でんぶん みずあめ さとう こむ ぎこ パンこ	あぶら マーガリン	カレールウ カレーこ しょうゆ
	まめとツナのサラダ パンパンジードレッシング	だいず まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ		あぶら ごま	しょうゆ パンパンジードレ ッシング
はくさいのスープ	ベーコン		にんじん こまつな	はくさい しめじ たまねぎ と うもろこし		あぶら	しょうゆ コンソメ	

※つごうによりこんだてをへんこうすることがあります。

※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。

★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)

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり ねぎ ほうれんそう はくさい にんじん こまつな キャベツ だいこん

—ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん まい年1月24日から30日まで—

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ってこれないこどもにだしたしよくじでした。

せんご、こどもたちのえいようぶそく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月24日からの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みましよう。

<1月24日から31日は、とくしょくあるきゅうしょくがとうじょうします>

- ・めいじ22ねんのはじめてのきゅうしょく
 - ・しょうわ40ねんのソフトめんきゅうしょく
 - ・へいせいのきゅうしょく
 - ・かすみがうらしのきょうどりょうりきゅうしょく
 - ・しょうわ25ねんのコッペパンきゅうしょく
- おたのしみに！

