



令和3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 じどう エネルギー (kcal) しよくえん とうりょう (g)
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちょうしをとえる		おもにエネルギーになる		
		(1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゅうにゅう こざかな かいそう	(3群) りよくおうしょくやさい	(4群) そのたのやさい きのこ くだもの	(5群) こくるいいもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか
12日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		
	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	しよくえん 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	みずあめ さとう	ごま あぶら	わふうドレッシング しよく えん
	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 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			511 1.6 762 2.3
13日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳 コーヒーシロップ(しょうのみ)		牛乳			さとう		コーヒー しよくえん
	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			
14日 (木)	こめパン クリームスプレッド(しょうのみ)		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	しよくえん
	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			しよくえん 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 しよくえん こしょう ワイン
	やさしいスープ			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	ブイヨン しよくえん こ しょう しょうゆ
★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		
15日 (金)	一きょうどりょうり:あいちけんー むぎごはん					こめ むぎ		
	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	しよくえん こしょう 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 しよくえん す
かしわのひきざり	とりにく なまあげ		にんじん	こんにやく はくさい ねぎ しめじ	さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
18日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		
	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 しよくえん 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	ちゅうかさスープ しょうゆ しよくえん こしょう
	★いもようかん(しょうのみ)		かんてん			さつまいも さとう		しよくえん す
★ずりおろしりんごゼリー (ようのみ)				りんご	さとう			
19日 (火)	むぎごはん					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	しよくえん 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	しよくえん 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	
20日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		
	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 こんにゃ 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(しょうのみ)		牛乳			さとう	あぶら	
★ピーチゼリー(ようのみ)				もも	さとう こなあめ			
21日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	わかさぎフリッター (よう・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 しよくえん
	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	しよくえん 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 えだまめ	じゃがいも	あぶら	ハヤシルウ ケチャップ コ ンソメ デミグラスソース しよくえん こしょう	
22日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	とうふナゲット(よう1, 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	しよくえん
	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
つくばみらいしさ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			

日 (曜日)	こんだてめい 	おもなざいりょう						えいとうか えんじ じどう 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)		ちょうみりょうほか
25日 (月)	—しょうわ40ねん：ソフトめんとう じょう— ソフトめん	<b>1がつ24かから31にちは、ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかんです</b>						こむぎこ	しよくえん
	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 しよくえん こ しょう 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 しらすぼ 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	ごま あぶら ぐだくさんたまねぎドレッシ ング しよくえん		
	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 くえん		
★みかんゼリー				みかん	さとう				
26日 (火)	—めいじ22ねん：はじめてのきゅう しよくこんだて— むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳	牛乳							
	さけのしおやき	さけ					しよくえん		
	たくあんのあえもの			だいこん キャベツ きゅう り	さとう	ごま	しよくえん 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 しよくえん さけ しょうゆ		
	★はちみつゆずゼリー (しょうのみ)				ゆず	さとう こなあめ はちみつ			
★あおりんごゼリー (ようのみ)				りんご	さとう こなあめ				
27日 (水)	—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 たまごふしようにパックマヨネーズ	ハム		れんこん きゅうり	さとう	ごま	す しよくえん たまごふし ようマヨネーズ		
	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				
28日 (木)	—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 しよくえん		
	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 くえん		
	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	ごま あぶら	しよくえん 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		
29日 (金)	—へいせいのかきゅうしよく：バラエ ティゆたかに— むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳	牛乳							
	ビビンバのぐ	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 うぼんじゃん		
	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		
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 しよくえん こ しょう 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。

※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。

※きゅうしよくひは期限内におさめましょう。

★印は学校教えとなります。(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よくしゅうかん まいとし1がつ24かから30にちまで—

がっこうきゅうしよくのはじまりは、めいじ22ねんやまがたけんつ  
るおかしのにしりつちゅうあいしょうがっこうでちゅうしよくをもってこ  
ら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ょでがっこうきゅうしよ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よくしゅうかん」とすることがきました。この  
きかいにこんにちのしよくのゆたかさにかんしゃし、しよくせいかつを  
みなおしてみましよう。

<1がつ24かから31にちは、とくしよくあるきゅうしよくがとうじょうします>

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

おたのしみに！

