

1月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる	
20日	火	オムライス あさりのチャウダー ベビーチーズ	851	○	とりにく たまご 鶏肉、卵、あさり、 とうにゆう ベーコン、豆乳、チーズ	たまねぎ、ミックスベジタブル、トマト缶、トマト ピューレ、じゃがいも、にんじん、ほうれん草	こめ むぎ こめあぶら 米、麦、米油、オリ ーブ油、バター	
21日	水	ごはん なめこの味噌汁 だいこん ぶたにく いた に 大根と豚肉の炒め煮	714	○	とうふ ぶたにくあつあ 豆腐、豚肉、厚揚げ	なめこ、だいこん、にんじん、こんにゃく、しょうが、いんげん	こめ むぎ こめあぶら 米、麦、米油	
22日	木	チャーハン 具だくさんポトフ	705	○	ぶたにくとりにく 豚肉、鶏肉、	ミックスベジタブル、にんにく、たまねぎ、だいこん、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごま油、 こめあぶら 米油	
23日	金	キーマカレー ナン あさりのカリッとサラダ ソファールプレーン	741	○	ぶたにくだいず 豚肉、大豆、むきあさり、 ソファール	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、トマト缶、キャベツ、きゅうり	こめあぶら ナン、米油、カレール ウ、ごまドレッシング	
26日	月	臨時休校						
27日	火	ごはん 豚汁 ぶた いた 豚キムチ炒め		○	ぶたにく 豚肉	こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、じゃがいも、長ネギ、しょうが、キャベツキムチ、にんにく	こめ むぎ こめあぶら 米、麦、米油	
28日	水	ごはん かぼちゃと豚肉の味噌汁 ちくわの天ぷら、青のりポテト		○	ぶたにく とうふ 豚肉、ちくわ、豆腐	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、あおのり	こめ むぎ こめあぶら 米、麦、米油	
29日	木	スパゲッティミートソース だいず 大豆コロッケ	830	○	だいず 大豆、ミートソース	エリンギ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	あぶら スパゲッティ、オリーブ油、 こめあぶら 米油 だいず 大豆コロッケ	

りんじきゆうこう きゆうしよくへんこう
臨時休校により、給食を変更します。わかめごはんは2月3日に、さばの味噌煮は3月に提供します。