令和5年度

1月 きゅうしょくこんだてひょう

毎月19日は食育の日

四田小学校（16回）

日 曜	こんだて ごはん・パンめん	のみもの	デザート	おかずなど	ざいりょう 熱や力になるもの（黄色の食べ物）	体をつくるもの（赤の食べ物）	体の調子を整えるもの（緑の食べ物）	ちょうみりょうほか	ランチルーム	回数
10 水	コスタリカライス	MILK	りんご	ミックスサラダ	こめ むぎ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン ホールトマト セロリ キャベツ きゅうり りんご	さけ ケチャップ ソース しょうゆ しお こしょう とりがら す		145
11 木	信田もちうどん	MILK		鏡開き 大学いもまめ 茹で野菜レモンしょうゆかけ	さとう もち あぶら うどん さつまいも かたくりこ あぶら ごま	あぶらあげ とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ はくさい ねぎ キャベツ もやし しめじ こまつな レモン	しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ しお す りんごす		146
12 金	ガーリックライス	MILK		あげぼのグラタン 豆入りグリーンサラダ	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ベーコン ちりめん じゃこ ぶたにく チーズ きんときまめ ぎゅうにゅう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり	しお さけ しょうゆ こしょう ケチャップ カレーこ す		147
15 月	きなこ セサミ揚げパン	MILK		ポークビーンズ こんにゃくサラダ	パン あぶら ごま さとう じゃがいも こんにゃく ごま	きなこ ぶたにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ パセリ もやし キャベツ こまつな	しお ケチャップ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ とりがら す しょうゆ		148
16 火	麦ごはん	MILK		ツナそぼろ ちぢみ風卵焼き ジャージャン豆腐	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら かたくりこ	ツナ ぶたにく たまご ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん にら しょうが たまねぎ たけのこ しめじ ねぎ ピーマン	さけ みりん しょうゆ しお こしょう す ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ		149
17 水	菜飯	MILK	みかん	さざしの春味味噌焼き じゃがいものきんぴら煮	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	さざし みそ ぎゅうにゅう	こまつな にんにく ねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん みかん	さけ しお みりん しょうゆ とうがらし		150
18 木	わかめごはん	MILK		いかのごまドレッシング シーホー豆腐	こめ むぎ ごま こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たきこみわかめ いか ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ パセリ にんにく たけのこ セロリ ねぎ にら トマト	さけ かつおぶし す しょうゆ こしょう ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ とりがら しお		151
19 金	ガパオライス	MILK		ポテトのハニーサラダ 白菜と春雨のスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも はちみつ はるさめ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ｾﾛﾘ ﾋﾟｰﾏﾝ にんじん きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ はくさい しめじ えのきたけ こまつな	さけ ワイン しお こしょう みりん しょうゆ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ﾅﾝﾌﾟﾗｰ ﾊﾞｼﾞﾘｺ す ﾏｽﾀｰﾄﾞ とりがら		152
22 月	スパゲティ ミートソースあえ	MILK	ぽんかん	チーズポテトの包み揚げ きのことじゃこのサラダ	あぶら さとう ごま ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ こむぎこ じゃがいも バター ぎょうざのかわ ごまあぶら	ぶたにく レンズまめ チーズ わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン だいこん もやし しめじ こまつな ぽんかん	しお こしょう ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ケチャップ ソース しょうゆ		153
23 火	クファジューシー	MILK		ししゃもの味噌ソースかけ 生揚げと春雨のピリ辛炒め	あぶら こめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ こんぶ ししゃも みそ なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しょうが ねぎ りんご にんにく たまねぎ にら	みりん こしょう さけ しょうゆ とんこつ しお ケチャップ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ		154
24 水	ごはん	MILK		全国学校給食週間献立 鮭の照り焼き 青菜の胡麻和え だいじょぶだぁ汁	こめ さとう ごま さつまいも こむぎこ じょうしんこ	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん もやし はくさい こまつな だいこん たまねぎ しょうが	さけ みりん しょうゆ かつおぶし		155
25 木	鶏ごぼうピラフ	MILK		スパニッシュオムレツ 野菜ときのこのソテー	こめ むぎ バター あぶら さとう じゃがいも	とりにく あぶらあげ ウインナー たまご ベーコン ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ ピーマン コーン えのきたけ しめじ キャベツ こまつな	さけ しょうゆ しお こしょう ケチャップ ソース		156
26 金	★セルフ チキンケバブサンド	MILK	ヨーグルト	おはなし給食（トルコ料理） オーロラサラダ おいしいスープ	パン あぶら さとう ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも	とりにく ヨーグルト レンズまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン セロリ ねぎ ホールトマト	ソース ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ｸﾐﾝ ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ しお ﾜｲﾝ す こしょう ｵﾚｶﾞﾉ ケチャップ とりがら		157
29 月	鶏生姜飯	MILK		あじの甘辛天 筑前煮	あぶら こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく さといも	とりにく あぶらあげ あじ とうにゅう さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん	かつおぶし しょうゆ しお さけ みりん しょうゆ かつおぶし		158
30 火	麻婆丼	MILK	りんご	春雨サラダ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	さけ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ とりがら ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ しょうゆ ラーゆ す しお		159
31 水	コッペパン	MILK		★いわしのハーブフライ 大豆サラダ コーンシチュー	パン こむぎこ パンこ あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ さとう ごま じゃがいも	いわし だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ コーン にんじん こまつな たまねぎ セロリ パセリ きゅうり	しお こしょう ﾊﾞｼﾞﾘｺ ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ す しょうゆ とりがら		160

今月の地場野菜
はくさい
だいこん
こまつな
にんじん
さつまいも

新メニュー（★印）

26日 チキンケバブサンド

31日 いわしのハーブフライ

お楽しみに♪

今月の給食目標

好き嫌いをしないで残さず食べよう

平均栄養価

エネルギー 633kcal
たんぱく質 25.2g

給食費引き落とし日

10日（水）

※材料は都合により変更することがあります。※果物は入荷の状況で変更または取り消しする場合があります。
※食物アレルギーのご心配がある場合にはご相談ください。