

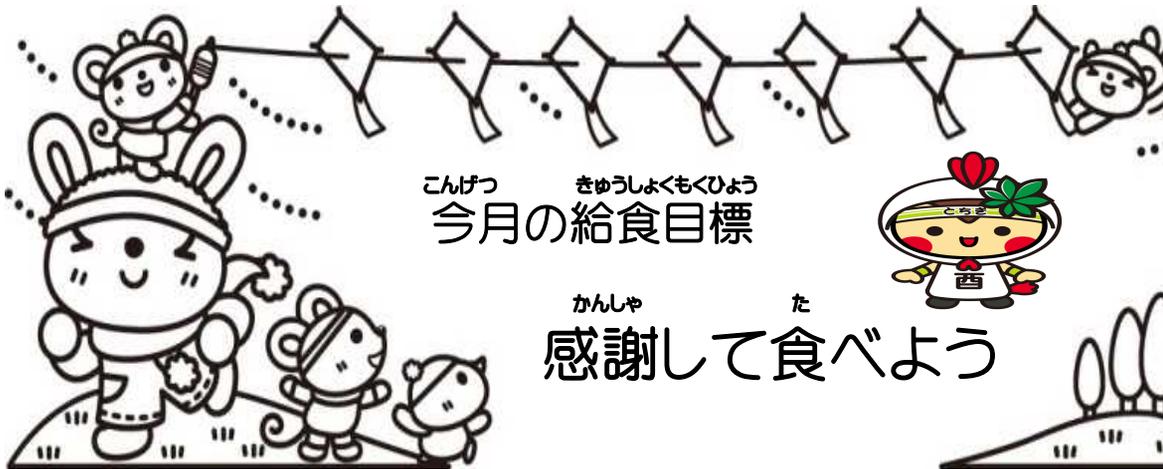
1がつのこんだてよていひょう



おやましりつきめがっこうきゅうしよきょうどうちようりじょう
小山市立絹学校給食共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質				
		ごはん	パン	牛乳	おかず	ちやくなる	ねつちからになる		からだのちようしをととのえる			
					あ	か	き	いろ	み	ど	り	
10	火	むぎごはん	○		カレー ふくじんづけ かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ぎゅうにゅう わかめ とさかのり ごんぶ ヨー グルト	ぎゅうにく ぎゅうにゅう わかめ とさかのり ごんぶ ヨー グルト	こめ むぎ あぶら じゃがい も	にんにく にんじん たまねぎ ふくじ んづけ だいこん とうもろこし アロエ	737kcal 22.3g		
11	水	ごはん あじつかけの り	○		ぶりとだいこんのうまに はくさいのみそしる	のり ぎゅうにゅう ぶり あぶら あげ みそ	のり ぎゅうにゅう ぶり あぶら あげ みそ	こめ でんぶ あぶら さと う	しょうが だいこん にんじん はくさい にら	668kcal 25.4g		
12	木	こめパン	○		にらまんじゅう(1こ) さらうどん(ふくろ入 りかたいめんにくをかける) もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ もずく たまご いか	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ もずく たまご いか	こめばん チャーメン あぶら こまあぶら こむぎこ でんぶ こま	しょうが にら にんじん きくらげ だけのご キャベツ さやいんげん ねぎ にんに く	690kcal 30.8g		
13	金	ごはん	○		なっとう ちくぜんに だいこんのみそしる み かん	ぎゅうにゅう みそ とりにく わ かめ なっとう	ぎゅうにゅう みそ とりにく わ かめ なっとう	こめ もちこめ あぶら こん にやく さとう さとも	にんじん れんこん ほししいたけ さ やいんげん だいこん だいこんのは ねぎ みかん	650kcal 26.7g		
16	月	とりごぼろ ごはん	○		モロのたつたあげ かぶのあさづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく もろ た まご あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく もろ た まご あぶらあげ	こめ あぶら でんぶ さと う こめパンこ こめこ	ごぼう にんじん かぶ かぶのは きゅうり かんぴょう にら しょうが じゃがい も	659kcal 31.4g		
17	火	はとむぎ ごはん	○		たらのめんたいマヨネーズやき だいすのいそに こんさいのごまじる りんご	たら だいす あぶらあげ ぎゅう にゅう みそ たらこ ひじき	たら だいす あぶらあげ ぎゅう にゅう みそ たらこ ひじき	こめ あぶら こんにやく さ とう はとむぎ さとも こま ねりこま マ ヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ と うもろこし パセリ りんご	672kcal 26.1g		
18	水	おやまわ ぎゅうすし	○		(<small>おやまし ぼさんぶつ ひ</small>) あつやきたまご おひたし こまつなのみそしる	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう けずらぶし あぶらあげ みそ の り	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう けずらぶし あぶらあげ みそ の り	こめ さとう あぶら でんぶ ん	にんじん しいたけ かんぴょう ごぼ う えだまめ ほうれん そう もやし こまつな ねぎ	622kcal 24.8g		
19	木	チーズこめ パン	○		やさしいビーフン とうもろこしスープ てづくりアーモンドフィッシュ	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび たまご にほし	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび たまご にほし	こめパン こまあぶら ビーフ ン でんぶ アーモンド こ ま さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん きくら げ が ねぎ とうもろこし こまつな	599kcal 26.7g		
20	金	わかめごは ん	○		チンゲンサイのソテー おでん いちごムース	ぎゅうにゅう ベーコン ちくわ うずらたまご がんもどき こん ぶ わかめ とうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン ちくわ うずらたまご がんもどき こん ぶ わかめ とうにゅう	こめ あぶら こんにやく じゃがいも こま さとう	チンゲンサイ もやし にんじん だい こん いちご	558kcal 29.0g		
23	月	セルフおに ぎり(のり、ごまし お)	○		(<small>きゅうしよくしゅうかん めいじ ねん きゅうしよく</small>) さけのしおや き たくあん すいとん	ぎゅうにゅう とりにく のり さ け たまご	ぎゅうにゅう とりにく のり さ け たまご	こめ こむぎこ こま	だいこん にんじん ねぎ こまつな たくあん	613kcal 28.4g		
24	火	たまご ドーナツ	○		(<small>きゅうしよくしゅうかん しょうわ ねん ねんだい きゅうしよく</small>) ソフトめん ミートソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご たっしふんにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご たっしふんにゅう	ソフトめん あぶら こま こ むぎこ さとう	だいこん だいこんのは にんじん きゅうり にんにく たまねぎ トマト しょうが	652kcal 26.1g		
25	水	ピピンバ	○		(<small>きゅうしよくしゅうかん げんだい きゅうしよく</small>) わかめスープ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあ げ とうふ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあ げ とうふ わかめ	こめ あぶら こまあぶら さ とう こま	にんじん にんにく きりほしだいこん ほうれんそう もやし とうもろこし ねぎ	607kcal 23.5g		
26	木	こめパン	○		(<small>きゅうしよくしゅうかん りょうり</small>) オージービーフのバーベ キューソース フライドポテト おまめのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコ ン あかいんげんまめ あおえんど うまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコ ン あかいんげんまめ あおえんど うまめ ひよこまめ	こめばん じゃがいも あぶら さとう	にんじん しょうが レモン りんご たまねぎ キャベツ	577kcal 27.5g		
27	金	ごはん	○		(<small>きゅうしよくしゅうかん せんとりょうり</small>) さばのつがるやき きりほしだいこんのはりはりづけ せんべいじる りん ご	ぎゅうにゅう さば とりにく も ろみみそ	ぎゅうにゅう さば とりにく も ろみみそ	こめ かやきせんべい さとう	にんじん きりほしだいこん ねぎ きゅうり みずな ごぼう だいこん しめじ はくさい りんご	647kcal 27.6g		
30	月	むぎごは ん	○		マーボーどうふ しゅうまい(2こ) ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ こむぎこ あぶら パンこ こまあぶら さとう でんぶ	にんじん たまねぎ しょうが にんに く エリンギ ねぎ チンゲンサイ も やし グリンピース	714kcal 29.7g		
31	火	じゃこご はん	○		とりのからあげ のりあえ はくさいとじゃがいものみそしる いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく のり あ ぶらあげ みそ ちりめんじゃこ かつおぶし	ぎゅうにゅう とりにく のり あ ぶらあげ みそ ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ あぶら こめこ さとう じゃがいも こまあぶら	こまつな チンゲンサイ もやし はく さい ねぎ いちご	638kcal 26.9g		

「こんにやく」には、エネルギーはほとんどありませんが、いもが原料なのでいもと同じはたらきに分けます。



☆1/23から27日は給食週間です☆
今年のメニューは、むかしの給食から現在の給食
です。
23日・・・給食が始まったころの給食
(明治22年ころの給食)
※セルフおにぎりは、ごましおをまぜたごはんをビ
ニール袋に入れ、のりをまいていただきます。
24日・・・昭和30年から40年ころの
給食
25日・・・現代の給食
26日・・・オーストラリア料理
(小山市はオーストラリアのケアンズ市と姉妹都市
です)
27日・・・青森県の郷土料理