

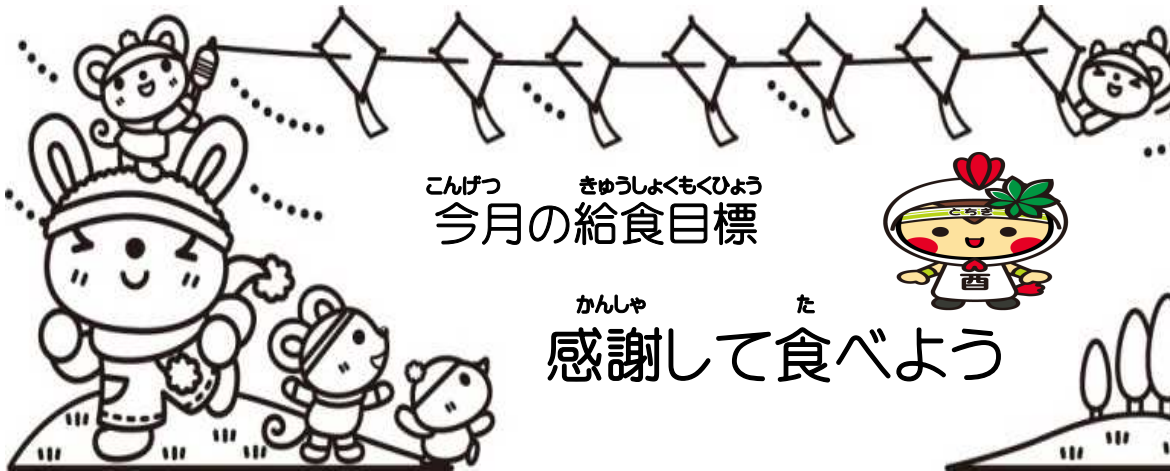
# 1がつのこんだてよていひょう



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 ば く 質	
		ごはん	パン	牛乳	おかず	ちやにくになる	ねつやちからになる		からだのちようしをととのえる
						あ	か		き
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 こんぶ 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	こめ でんぶん 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	こめばん チャーメン あぶら こまあぶら こむぎこ でんぶん 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	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	とりごぼう 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	こめ あぶら でんぶん 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	こめ あぶら こんにやく さ とう はとむぎ さとも こま ねりごま 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 けずりぶし 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	こめパン こまあぶら ビーフ ン でんぶん 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	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	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	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	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	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	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	こめ むぎ こむぎこ あぶら パンこ こまあぶら さとう でんぶん	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	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