

1月こんだて表

石打小学校

月

火

水

木

金



1月の行事&記念日 3択クイズ



食器のセットとこんだて名

黄：エネルギーのもとになる食品

赤：体をつくるもとになる食品

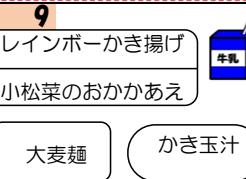
緑：体の調子を整えるもとになる食品

エネルギー 塩分量



牛乳かん

ポークカレー (麦ごはん)



小松菜のおかかあえ

大麦麺 かき玉汁

こしひかり 麦 ジャガイモ サラダ油 カレールウ 三温糖

牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ひじき 大豆 ツナ 調理用牛乳 寒天

玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん缶 りんご

662 kcal 2.6 g

大麦麺 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 米油

牛乳 さくらえび しらす干し チーズ かつお節 とり肉 油揚げ

かまぼこ たまご にんじん ごぼう 根みつば もやし こまつな 玉ねぎ

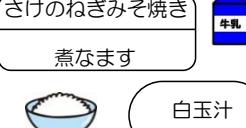
はくさい ねぎ

727 kcal 2.6 g

12



13

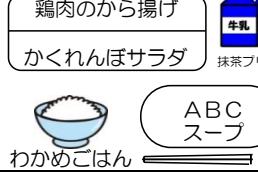


煮なます

白玉汁

662 kcal 1.9 g

14



鶏肉のから揚げ

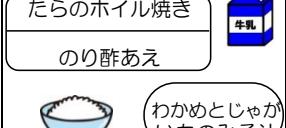
かくれんぼサラダ

抹茶プリン

わかめごはん

669 kcal 2.2 g

15



たらのホイル焼き

のり酢あえ

わかれとじやか いものみそ汁

553 kcal 2.2 g

16



かりかりじゃこサラダ

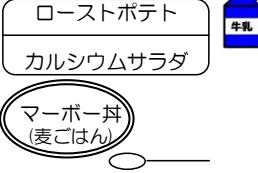
花みかん

パンブキンシチュー

ソナマヨーンパン

19

20



いかのたつた揚げ

ゆかりあえ

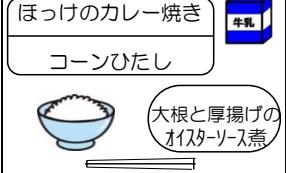
ヨーグルト

沢煮椀

マーボー丼 (麦ごはん)

665 kcal 1.9 g

21

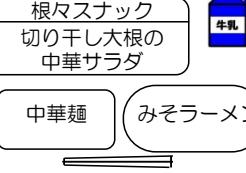


ローストポテト

カルシウムサラダ

665 kcal 1.9 g

22



ほっけのカレー焼き

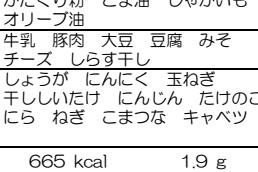
コーンひたし

大根と厚揚げの オイスター・ソース煮

593 kcal 1.6 g

26

27



給食週間: カナダ

オリビエサラダ

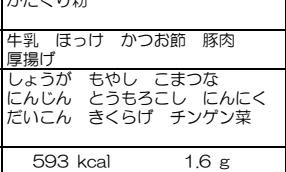
りんご

ポーク

ストロガノフ

669 kcal 2.4 g

28



給食週間: 韓国

ヤンニョムチキン

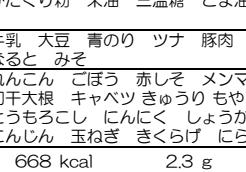
切り干し大根のナムル

トック

スープ

665 kcal 1.6 g

29



給食週間: 中国

ぎょうざ春巻き

春雨サラダ

中華コーン 卵スープ

644 kcal 1.6 g

30

31



給食週間: イタリア

ホキの 香草パン粉焼き

イタリアンサラダ

パンコッタ

ミネストローネ

米粉パン

670 kcal 2.9 g

※献立は、都合により変更させていただくことがあります。

※○印は、石打小学校でアレルギー対応のある日です。今月はありません。