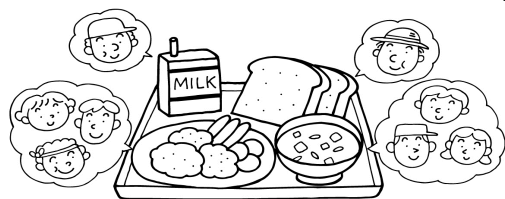
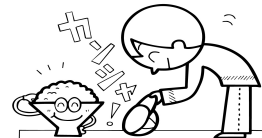


# 1がつ

# こんだまびょう



きゅうしょくもくひょう  
おしょうがつりょうりなどのぎょうじしょくや、きゅうしょくきねんしゅうかんのメニューをみんなでたのしくたべよう

ようび	こんだてめい	こんだてのメッセージ	あか のたべもの	きいろ のたべもの	みどり のたべもの	エネルギー カロリー	たんぱく質 グラム
			ち・にく・ほねになる	ねつやちからのもになる	からだのちょうしをととのえる		
11 (水)	かぼちゃパン なますソテー ななくさスープ くろまめ	ぎゅうにゅう あけましておめでとうござい ます！ななくさがゆ、たべま したか？きょうはスープでな なくさをいただきます。	ぎゅうにゅう あぶらあげ つくねだんご くろまめ	パン うどん あぶら ごま	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ こまつな はくさい ほうれんそう しゅんぎく かつおな かぶ	604	24.9
12 (木)	ごはん カレーうどん だいこんサラダ	ぎゅうにゅう からだがあたたまる、ピ タミンたっぷりのカレー うどんです。	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ うどんめん あぶら ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	663	20.4
13 (金)	くろゴマあげパン スイートポテトサラダ ほうれんそうスープ	ぎゅうにゅう しんとうじょう！セサミ ンほうふなくろゴマあげ パンです。	ぎゅうにゅう ウインナー たまご	パン くろごま あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう えのきだけ	640	21.3
16 (月)	せわりパン コーンサラダ れんこんフライ ふゆやさいぼとふ	ぎゅうにゅう ちさんちしょう！もちも ちのれんこんを、さくさ くのフライにします。	ぎゅうにゅう ウインナー	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも	コーン キャベツ れんこん たまねぎ かぶ	624	21.4
17 (火)	むぎごはん エッグカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう デザートもしんとうじょ う！おだんごいりのフ ルーツです。	ぎゅうにゅう とりにく うすらのたまご チーズ	こめ むぎ じゃがいも バター しらたまもち さとう	にんじん たまねぎ にんにく りんごピューレ バナナ パイン みかん キウイフルーツ	732	24.4
18 (水)	はいがしよくパン りんごジャム かいせんスパサラダ ビーンズスープ	ぎゅうにゅう はいがに、だいすやまめ ると、しょくもつせん いがたっぷりのこんだて です。	ぎゅうにゅう えび イカ ミートボール ひよこまめ だいす あかいんげんまめ	はいがパン リンゴジャム スパゲティ あぶら さとう	にんじん きゅうり パプリカ たまねぎ はくさい コーン	613	26.6
19 (木)	むぎごはん さかなのマヨネーズやき いそべあえ みそしる	ぎゅうにゅう しゅんのほうれんそうには、 てつぶんがおおくふくまれて います。いそべあえならたく さんたべれますね。	ぎゅうにゅう たら (さかな) あつあげ のり わかめ	こめ むぎ マヨネーズ さつまいも	たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう	602	27.6
20 (金)	ごはん ぶりのてりやき なます おそうじ	ぎゅうにゅう はつかしょうがつです。 おしょうがつりょうり も、きぶんもこのひでお わりです。	ぎゅうにゅう ぶり (さかな) するめ とりにく かまぼこ	こめ さとう さといも しらたまもち	しょうが にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ かつおな かぶ	664	26.3
23 (月)	てまきずし からあげ すましじる	ぎゅうにゅう ぜんこくいっせいにきゅう しょくきねんしゅうかながは じまります！さあ、まいにち ざんしょくなしをめざそう♪	ぎゅうにゅう のり とりにく たまごやき かにかま ツナ とうふ	こめ マヨネーズ こむぎこ あぶら	きゅうり にんにく たまねぎ こまつな にんじん	663	28.7
24 (火)	よこわりまるパン ハンバーグ そえキャベツ ふゆやさいスープ	ぎゅうにゅう 6ねん1くみのこんだて。 みんながよろこんでたべ そうなこんだてです♪	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー	パン さとう じゃがいも	りんごピューレ キャベツ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー かぶ	680	29.6
25 (水)	ごはん はるまき はるさめサラダ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう 6ねん1くみのこんだて。 とってもまとまりのある すてきなこんだてです♪	ぎゅうにゅう はるまき ハム とうふ	こめ あぶら はるさめ さとう ごま	きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ しめじ ほししいたけ	683	19.3
26 (木)	ココアあげパン シーザーサラダ スープパスタ	ぎゅうにゅう 6ねん3くみのこんだて。 カフェのランチみたいなの こんだてです♪	ぎゅうにゅう いか こなチーズ ベーコン	パン さとう あぶら スパゲティ	キャベツ レタス きゅうり パプリカ コーン にんじん セロリ パセリ	694	25.1
27 (金)	むぎごはん とうふいりたまごやき もずくスープ こくとうだいす	ぎゅうにゅう こくとうだいす、おいし かつたね♪だいすははたけのく とよばれます。うちでもたく さんたべましょう。	ぎゅうにゅう たまご とうふ ウインナー かまぼこ だいす きなこ	こめ むぎ さとう	ピーマン もずく ねぎ えのきだけ たまねぎ	604	24.6
30 (月)	ごはん みそラーメン かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう しょうがとみそでからだほ かほかになるラーメンと、カ ロチンほうふなかぼちゃのサ ラダです。	ぎゅうにゅう ハム	こめ バター ちゅうかめん さとう ごま	しょうが ねぎ コーン もやし かぼちゃ えだまめ にんじん	657	19.7
31 (火)	しそごはん たまねぎコロッケ ごまあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう 『ん？きょうはとうにゅうが はいっている！』とこんだて をみなくてもわかるひとが えてきました♪	ぎゅうにゅう ひきにく とうふ とうにゅう	こめ パンこ あぶら ごま さとう さつまいも	しそ もやし きゅうり にんじん たまねぎ	613	17.7

※つごうにより こんだてがへんこうになることがあります。

(1月平均 649kcal 20.5g)



いよいよ冬休み！ 年末年始は、日本の伝統的な食文化に接するよい機会です。それぞれの行事食には「いわれ」があり、昔の人の知恵や素朴な願いが込められています。

食事の洋風化がすすんでいます。日本にはすばらしい食文化があります。ひとつひとつの料理の意味を知り、ゆったりと味わいたいものですね。



1月24日～26日は6年生が考えたメニューが登場します。家庭科の授業に関連し、各クラスで、それぞれ1食分の献立を考えました。どのクラスも、好きなものを入れながら、野菜がたっぷりの栄養のバランスを考え、すばらしいメニューが出そろいました！6年生のみんな…ありがとう♪

