

1月 よていこんだてひょう



岩沼市立岩沼西小学校

*こんだては へんこうになることがあります。

日	しゅしょく	牛乳	おかず	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	エビケー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
7 木	こくとうパン みそにこみうどん	○	あおばぎようざ パンパンジーサラダ	パン, さとう, うどん	ごまあぶら, すりごま, サラダあぶら	ぎょうざ, とりにく, ぶたにく	にんじん もやし, キャベツ, きゅうり, ねぎ, しょうが, ほししいたけ	618 kcal 27.4 g 19.4 g 3.7 g
8 金	ごはん	○	ポークカレー きのこのガーリックソテー フルーチェ	ごはん, じゃがいも	サラダあぶら, オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにゅう, チーズ	にんじん, トマト たまねぎ, コーン しょうが, いちご にんにく, しめじ, エリンギ, えのきたけ	167 kcal 16.9 g 15.6 g 1.3 g
12 火	メロンパン マカロニのクリームに	○	ハニーマスタードチキン ブロッコリーとりんごのフレンチサラダ	パン, はちみつ, マカロニ, はくりきこ	エッグフリーマヨ ネーズ, オリーブオイル, バター	とりにく, ベーコン ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ	ブロッコリー, にんじん レモン, キャベツ, コーン, りんご, たまねぎ, マッシュルーム, はくさい	777 kcal 30.9 g 31.6 g 3.0 g
13 水	ごはん	○	にくどうふ だいがくいも かぶのゆかりあえ	ごはん, さとう つきこんにやく, さつまいも, みずあめ	だいずあぶら, ごま	ぶたにく, とうふ	にんじん はくさい, たまねぎ, ねぎ, えのきたけ, かぶ, キャベツ, つきこんにやく	653 kcal 21.6 g 15.7 g 1.8 g
14 木	きなこあげパン	○	かみかみサラダ ミートボールスープ みかん	パン, さとう	だいずあぶら, ごまあぶら	きなこと, ミートボール, さきいか	にんじん きゅうり, だいこん, もやし, たけのこ, たまねぎ, はくさい, みかん	603 kcal 21.0 g 22.4 g 3.0 g
15 金	ごはん	○	ささかまのチーズむし こうはくなます しらたまぞうじる	ごはん, さとう, しらたまだんご	サラダあぶら	ささかまぼこ, とりにく, なると, こおりどうふ	にんじん, セリ, パセリ だいこん, ごぼう, いとこんにやく	581 kcal 21.4 g 12.2 g 1.8 g
18 月	セルフビビンパどん (ごはん, ビビンパのぐ)	○	はるさめスープ フルーツあんじん	ごはん, さとう, はるさめ	ごまあぶら, ごま	ぶたにく, たまご, とりにく	ぎゅうにゅう, あんにんどうふ こまつな, にんじん しょうが, にんにく, だいずもやし, はくさい, たまねぎ, ほししいたけ, みかん, もも	617 kcal 21.9 g 14.3 g 1.7 g
19 火	パンプキンパン	○	フライドチキン キャベツとハムサラダ コーンクリームスープ	パン, かたくりこ, はくりきこ, さとう	だいずあぶら, エッグフリーマヨ ネーズ, バター	とりにく, ハム ぎゅうにゅう, なまクリーム	にんじん, パセリ キャベツ, きゅうり, コーン, たまねぎ	693 kcal 27.7 g 32.9 g 2.7 g
20 水	ごはん	○	あじフライ こまつなのちゅうかふうサラダ ひきなじる	ごはん, てんぷらこ, パンこ	だいずあぶら, ごまあぶら, ごま	あじ, あぶらあげ, みそ	ぎゅうにゅう こまつな, にんじん もやし, たまねぎ, だいこん, ねぎ	662 kcal 24.9 g 19.7 g 1.8 g
21 木	くろしょくパン	○	はちみつ たらのパンこやき ポテトのマスタードドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	パン, はちみつ, パンこ, さとう じゃがいも	エッグフリーマヨ ネーズ, オリーブオイル	たら, ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン, たまご	ぎゅうにゅう, こなチーズ パセリ, にんじん, チンゲンサイ レモン, たまねぎ, えのきたけ	645 kcal 20.0 g 26.6 g 2.3 g
22 金	セルフおやこどん (ごはん, おやこどんのぐ)	○	かぼちゃチーズフライ りっちゃんのかんきサラダ	ごはん, さとう	サラダあぶら, だいずあぶら	とりにく, たまご, ハム, かつおぶし	ぎゅうにゅう, しおこんぶ みつば, かぼちゃ, にんじん たまねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン	705 kcal 26.9 g 22.4 g 2.3 g

1月24日～30日は全国学校週間です。25日(月)～29日(金)は、西小給食週間を実施します！
26日(火)の給食朝会では、給食クイズや、劇などを予定しています。おたのしみに♪

25 月	きたはせこめこめクラブさんの ごはん 沖縄の料理を味わおう！	○	ゆでぶたのごまソース にんじんシリシリ もずくスープ	ごはん, さとう	ごまあぶら, ごま, サラダあぶら	ぶたにく, ベーコン, たまご, とうふ, かつおぶし	ぎゅうにゅう, もずく にんじん しょうが, ねぎ, たまねぎ, えのきたけ	599 kcal 24.1 g 17.8 g 1.9 g
26 火	ずんだもち 宮城の郷土料理を味わおう！	○	ささかまのいそべあげ みやぎけんさんだいのサラダ こめこめんのおくずかけ	しらたまだんご, てんぷらこ, じゃがいも, まめふ, かたくりこ	だいずあぶら	ささかまぼこ, ツナ, あぶらあげ	ぎゅうにゅう, あおのり きょうな, にんじん, さやいんげん えだまめ, ねぎ, きゅうり, だいこん, ごぼう, ほししいたけ, いとこんにやく	526 kcal 22.8 g 18.8 g 2.4 g
27 水	きたはせこめこめクラブさんの ごはん 北長谷のお米を味わおう！	○	ますのおやき ごまあえ あぶらふのみそじる りんご	ごはん, さとう, あぶらふ	ごま	ます, みそ	ぎゅうにゅう こまつな, にんじん もやし, だいこん, ねぎ, りんご	575 kcal 23.1 g 13.7 g 4.0 g
28 木	セルフサンドウィッチ (いわぬまのこめパン・ ハム・みやぎのたまごサラダ) 宮城の食材を味わおう！	○	いわぬまさんはいくさいのフレンチサラダ みやぎけんさんかぶのコンソメスープ	パン	エッグフリーマヨ ネーズ, オリーブオイル	ハム, たまご, ぶたにく	ぎゅうにゅう, チーズ パセリ, にんじん ピクルス, かぶ, はくさい, レモン, きゅうり, たまねぎ, だいこん	600 kcal 31.4 g 27.2 g 3.7 g
29 金	ごはん 栃木の料理を味わおう！ 1月のお誕生日メニュー	○	モロカツのみそソース かんぴょうともやしのごまずあえ けんちんじる いちごゼリー(紙スプーンつき)	ごはん, パンこ, さとう, じゃがいも	だいずあぶら, ごまあぶら, ごま	もうかざめ, みそ, ハム, とうふ, あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん もやし, キャベツ, きゅうり, ねぎ, かんぴょう, ごぼう, だいこん	707 kcal 26.3 g 19.5 g 2.7 g

の印の日は、スプーンがあると食べやすいメニューです。