



1月 きゅうしょくこんだてよていひょう



新潟市立浜浦小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
10日 (水)	たまごカレー	じゃがいも こむぎこ こめ さとう	あぶら ラード	ぶたにく うずらたまご		にんじん トマト	たまねぎ グリルピー にんにく しょうが りんご	カレーこ チャップ チャップ	エ: 676 kcal
	(むぎごはん)	こめ むぎ							た: 23.0 g
	ヨーグルトあえ	さとう みすあめ		くろまめ	ヨーグルト		みかん パイン もも りんご		シ: 19.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 1.5 g
11日 (木)	ごはん	こめ							エ: 580 kcal
	キムチとんじる	じゃがいも さとう こんにゃく もちこ		とうふ ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん たら	だいこん ごぼう はくさい ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	にほしこ とうがらし	た: 26.7 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら			しょうが	しょうゆ	シ: 19.2 g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	しょうゆ	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日 (金)	ごはん	こめ							エ: 602 kcal
	のっぺ	さといも こんにゃく		とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう たけのこ ししいたけ	かつおぶし しょうゆ	た: 25.3 g
	ちくわのいそべあげ	でんぷん こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおのり				シ: 17.4 g
	きりざい		ごま	なっとう		こまつな にんじん	きゅうり たくあん	しょうゆ	塩: 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日 (月)	ごはん	こめ							エ: 627 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		だいこん ねぎ	にほしこ	た: 22.0 g
	あつあげのごまだれかけ	こめこ でんぷん さとう	あぶら ごま	なまあげ				しょうゆ みりん	シ: 23.0 g
	じゃこあえ		ごまあぶら		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	はくさい	しょうゆ	塩: 2.0 g
	ミルクゼリー	みすあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日 (火)	むぎいり加-あじごはん	こめ むぎ	あぶら					カレーこ	エ: 641 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	バター あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ガラスープ しお	た: 26.9 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	す しお こしょう	シ: 20.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 1.7 g
17日 (水)	こめこめん	こめこ でんぷん こむぎこ							エ: 603 kcal
	かしわじる			とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ねぎ しめじ	かつおぶし しょうゆ	た: 26.2 g
	まめてん	こむぎこ	あぶら	だいず	ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう コーン		シ: 20.3 g
	のりあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	しょうゆ	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日 (木)	ごはん	こめ							エ: 589 kcal
	おやこに	じゃがいも くるまふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	かつおぶし しょうゆ	た: 26.8 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	さけ	シ: 17.9 g
	そくせきづけ				くきわかめ		キャベツ きゅうり	しお	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日 (金)	ごはん	こめ							エ: 643 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる			あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ	にほしこ	た: 24.8 g
	にこみハンバーグ	でんぷん さとう	あぶら ぎゅうし	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ さけ チャップ	シ: 20.5 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	だいず みそ		にんじん	きゅうり	さけ しょうゆ	塩: 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

新潟のおやつ「まめ天」を
天ぷら風にしました。

