

1月



よていこんだてひょう

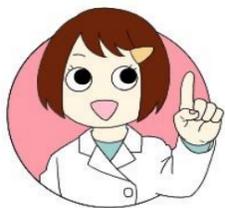
家庭数

角野小学校

にち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう						基準値 角野 エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5g
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん		
			おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる		おもにエネルギーのもとになる		
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど		米・パン・めん類 いも類など	油・バター・種実類 マヨネーズなど	
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質		
10	水	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものまつかぜやき ちりめんのソテー あつあげのみそしる ヨーグルト	とりにく とうふ たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん ヨーグルト		しろねぎ こまつな にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう かたくりこ さとう	ごま あぶら	634 25.9
11	木	ぎゅうにゅう にいどん ざんき もやしナムル	ぶたにく えびてん とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	こめ こんにゃく かたくりこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	615 24.4
12	金	ぎゅうにゅう コッパン さわらのパンこやき ツナとやさいの マヨネーズソテー だいこんスープ パテチョコ	さわら ツナ だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	パン パンこ オリーブあぶら マヨネーズ	チョコ	649 29.5
15	月	ぎゅうにゅう コッパン とりにくのマーマレードやき アーモンドソテー さといもシチュー	とりにく ショルダーベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	パン マーマレード さといも こむぎこ	ごま ごまあぶら アーモンド あぶら バター	624 28.5
16	火	ぎゅうにゅう わかめごはん こうやどうふのからあげ こまつなのびたし さわにわん	こうやどうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ほししいたけ もやし たけのこ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	611 22
17	水	ぎゅうにゅう ごはん きりほしだいこんいり とうふハンバーグ こふきいも はくさいのみそしる	ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きりほしだいこん はくさい しめじ	こめ パンこ かたくりこ じゃがいも		601 23.5
18	木	ぎゅうにゅう ごはん こいわしのごまあげ はくさいのおかかに にこみおでん	たまご かつおぶし ぎゅうにく がんもどき うずらたまご	ぎゅうにゅう いわし	にんじん	はくさい だいこん	こめ こむぎこ じゃがいも さとう こんにゃく	ごま あぶら	696 29
19	金	ぎゅうにゅう コッパン ポイルウインナー ポイルやさい チリコンカン	ウインナー だいす ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ えだまめ	パン じゃがいも かたくりこ	あぶら	660 28.4
22	月	ぎゅうにゅう コッパン ぶたにくのカレーあげ もやしとコーンのソテー ポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	もやし コーン たまねぎ キャベツ	パン かたくりこ じゃがいも	ごま あぶら あぶら	646 28



にち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう				基準値		
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん			きのしょくひん	
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえるものになる			おもにエネルギーのもとになる	
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			米・パン・めん類 いも類など	油・バター・種実類 マヨネーズなど
	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質			
23	火	ぎゅうにゅう ごはん やしししゃも やさいのしおこんぶに にくじゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	ごまあぶら ごま あぶら	585 23.6
24	水	ぎゅうにゅう ごはん ほしがきいりかきあげ ポイルキャベツ こくしょう ぼんかん	たまご とりにく あつあげ だいす みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	えだまめ たまねぎ 干しがき キャベツ ごぼう ほししいたけ きりぼしだいこん ぼんかん	こめ さといも こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	677 21.2
25	木	ぎゅうにゅう ほたていりたきこみごはん たまごやき ほうれんそうのにびたし とうふじる みかんゼリー	ほたてかいばしら あぶらあげ たまご とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	ほししいたけ えだまめ たまねぎ コーン はくさい たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう みかんゼリー		586 27.4
26	金	ぎゅうにゅう はだかむぎパン ささみのさっぱりソース こまつなのソテー あかがねスープ おいり	ささみ かに たい みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな にんじん にんじん	コーン もやし 生しいたけ かぶ はくさい	はだかむぎパン かたくりこ さとう さつまいもこんにゃく おいり	あぶら あぶら	600 27
29	月	ぎゅうにゅう ごはん さといもだんご ほうれんそうのおかかに ぼっかけ	とりにく かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	えだまめ キャベツ ほししいたけ ごぼう だいこん	こめ さといも かたくりこ こんにゃく かたくりこ	あぶら	633 21.3
30	火	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶりのづけステーキ ブロッコリーのちりめんかけ いもだき あじつけのり いよかん	ぶり とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん のり	ブロッコリー にんじん ねぎ	しろねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ いよかん	こめ むぎ こむぎこ さとう かたくりこ かたくりこ さといも さとう こんにゃく	オリーブあぶら	632 28.5
31	水	ぎゅうにゅう ごはん せとあげ はくさいとえびてんの にびたし とんじる	すりみ とうふ たまご えびてん ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ はくさい もやし たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら	614 24.6



※ 材料等の都合により、献立が変更することがあります。ご了承ください。  
 ※ 今月の「ようけカムday」は、18日です。  
 この日の給食は、丸ごと食べる「小いわしのごま揚げ」と大きめに食材を切った「煮込みおでん」です。よくかんで食べましょう。

### 北海道産を応援しよう！！

中国による日本産水産物の輸入停止措置により、今、ホタテなどたくさんの北海道産水産物が行き先を失っています。漁業者の方々が努力を重ねながら生産している安全・安心でおいしい北海道産ホタテをみんなで食べて応援しましょう！

