



1月 きゅうしょくこんだてひょう



今月の目標・・・西条市産の食べ物を知らう

西条市立吉井小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー kcal たんぱく質 (g)	
			【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
			たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
9	木	ごはん	こめ						628 26.0	
		まつかぜやき	さとう パンこ	ごま	とりにく たまご みそ	あおりの		たまねぎ ほししいたけ しょうが		しょうゆ
		こうはくなます	さとう				にんじん	だいこん		す しょうゆ
		ぞうに	しらたまもち さといも		とりにく あぶらあげ		にんじん みずな			しょうゆ しお けずりぶし
10	金	げんりょうごはん	こめ						601 26.8	
		さわらのマヨネーズやき		マヨネーズ	さわら		ほうれんそう	コーン		しお さけ
		おかかあえ	さとう		かつおぶし		こまつな	キャベツ		しょうゆ
		ななくさたまごとうどん	うどん		とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ		にんじん ななくさ	ほししいたけ はくさい		けずりぶし こんぶだし みりん しょうゆ
14	火	ごはん	こめ						650 26.0	
		とうふのまごあげ	かたくりこ	あぶら	すりみ とうふ たまご	しらすほし	ねぎ	たまねぎ		
		かみかみあえ	さとう		さきいか		こまつな	キャベツ コーン		す しょうゆ
		いそに	じゃがいも (こんにゃく) さとう	あぶら	だいま とりにく あつあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう		しょうゆ みりん にぼし
15	水	ごはん	こめ						613 26.6	
		ぶりのさいきょうやき	さとう		ぶり みそ					さけ しお みりん しょうゆ
		ほうれんそうのびたし	さとう		かつおぶし		ほうれんそう	はくさい		しょうゆ
		だいこんのそぼろに	さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ		しょうゆ さけ にぼし みりん
16	木	いよかんパン	いよかんパン						627 31.5	
		あげどりのレモンに	かたくりこ さとう	あぶら	とりにく			レモン		さけ しお こしょう しょうゆ みりん
		キャベツのカレーソテー		あぶら			こまつな	キャベツ		しお こしょう カレーこ
		とうにゅうシチュー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく とうにゅう		にんじん フロコリー	たまねぎ しめじ		ホワイトルウ しお こしょう
17	金	ごはん	こめ						630 24.2	
		わかどりのからあげ	かたくりこ	あぶら	とりにく			にんにく しょうが		しょうゆ さけ
		ごもくきんぴら	(こんにゃく) さとう	あぶら	さつまあげ		にんじん	ごぼう たけのこ		しょうゆ さけ
		とんじる			ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん もやし		にぼし
20	月	ピピンバ(ごはん)	こめ						638 25.4	
		ピピンバ(ぐ)	さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく		ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし		しょうゆ さけ キムチのもと
		たまごやき	さとう		たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ		しお
		はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん いら	キャベツ たまねぎ		しお こしょう しょうゆ とりだし
		チーズ				チーズ				
21	火	コッパン	パン						613 27.7	
		いかのカレーあげ	かたくりこ	あぶら	いか			しょうが		しょうゆ さけ カレーこ
		はなやさいのごまみそあえ	さとう	ごま マヨネーズ	みそ		フロコリー	カリフラワー		しょうゆ
		ポトフ	じゃがいも		ワインナー いんげんまめ		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ		しお こしょう しょうゆ とりだし
22	水	ごはん	こめ						607 25.1	
		むししゅうまい			しゅうまい					
		パンサンスー	はるさめ さとう	ごまあぶら				きゅうり キャベツ コーン もやし		しょうゆ す
		とうふのちゅうかに	さとう	あぶら	とうふ ぶたにく		さやいんげん にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ		しょうゆ とりだし ちゅうかだし さけ
23	木	こめこパン	こめこパン						602 28.8	
		じゃこカツ	こむぎこ パンこ	あぶら	たまご	じゃこすりみ	にんじん	ごぼう たまねぎ ながねぎ		さけ
		にんじんしりしり		あぶら	ツナ かつおぶし		にんじん	たまねぎ		しお こしょう しょうゆ
		わかめスープ	じゃがいも		とうふ	わかめ	こまつな			とりだし しょうゆ しお こしょう
24	金	ごはん	こめ						611 29.0	
		さばのごまみそやき		ごま	さば みそ			しょうが		さけ しょうゆ みりん
		こんぶあえ				しおこんぶ	にんじん	キャベツ もやし		しょうゆ
		よせなべ	マロニー		とりにく ぶたにく あつあげ			はくさい しいたけ		しお しょうゆ さけ にぼし こんぶだし
27	月	ごはん	こめ						621 19.0	
		だいずとひじきのかきあげ	さつまいも こむぎこ	あぶら	だいず さきいか	ひじき		たまねぎ		しお
		ひのかぶらあえ	さとう					キャベツ かぶ コーン		す しょうゆ
		こんさいみそしる	じゃがいも		あつあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう		にぼし
		ぶりかけ				ぶりかけ				

