



令和3年1月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
14	木	★学校給食で世界旅行【アメリカ】★ パン きゅうにゅう フライドチキン コールスローサラダ ポークビーンズ	パン でんぷん あがら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいち ぶたにく	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ パセリ トマト	479 21.4
15	金	★行事食【正月】★ ごはん きゅうにゅう ぶりのおろしかけ くろまめのごもくに ぐぞうに	ごはん さとう もち	ぎゅうにゅう ぶり くろまめ ぶたにく とりにく かまぼこ	だいこん ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう みずな かぶ はくさい ほししいたけ	491 20.8
18	月	パン きゅうにゅう にくだんごのケチャップに ひじきサラダ はくさいのとうにゅうクリームスープ	パン あがら でんぷん マヨネーズ じゃがいも こめこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき チキンハム ベーコン とうにゅう	たまねぎ トマト あおピーマン キャベツ にんじん コーン はくさい ほうれんそう なましいたけ	479 19.7
19	火	パン きゅうにゅう さけのマリネ ◆ごぼうのマヨネーズソテー キャベツのスープに	パン でんぷん あがら さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	あおピーマン あかピーマン たまねぎ レモン ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ しめじ チンゲンサイ	465 21.3
20	水	ふゆやさいかレー ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ◆きりぼしだいこんのサラダ	ごはん あがら こむぎこ じゃがいも ごまあがら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき ツナ	かぶ カリフラワー たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん みずな コーン	491 17.2
21	木	パン きゅうにゅう ユーリンチー チンゲンサイとハムのソテー ぶたもやしスープ	パン でんぷん あがら ごまあがら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく	しろねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ もやし はくさい にんじん ねぎ えのきたけ	434 19.9
22	金	ごはん きゅうにゅう ちくぜんに ほうれんそうのツナあえ だいこんのみそしる みかん	ごはん さといも さとう あがら ごまあがら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ とうふ あがらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ ねぎ みかん	464 18.2
25	月	かつめし(とんかつ キャベツのソテー) ぎゅうにゅう ぱちじる	ごはん こむぎこ パンこ こめこ でんぷん あがら さとう そうめんバチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あがらあげ	キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ	426 13.5
26	火	たいしみやきそば ぎゅうにゅう ◆じゃこだいち ◆れんこんとこまつなのサラダ ゆずゼリー	ちゅうかめん あがら ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいち ツナ かえりちりめん	キャベツ にんじん もやし ねぎ りんご たまねぎ しょうが にんにく れんこん こまつな ゆず	418 17.4
27	水	ごはん きゅうにゅう ◆はたはたのいそべあげ はくさいのあまずあえ ぼたんじる	ごはん こむぎこ あがら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう はたはた あおのり チキンハム いのししにく とうふ あがらあげ みそ	はくさい もやし にんじん ごぼう しめじ みずな ねぎ しょうが	423 16.7
28	木	パン きゅうにゅう にこみハンバーグ ブロッコリーとかぶのコロコロサラダ コーンたまごスープ	パン さとう じゃがいも ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ポークハム だいち ベーコン たまご	マッシュルーム ブロッコリー かぶ たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ	461 21.7
29	金	ごはん きゅうにゅう ほしのコロツケ ◆れんこんのきんぴら さつまじる	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ あがら ごま さとう ごまあがら でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん もやし ねぎ	515 15.7

★27日のはたはたは、コロナ関連で落ち込んだ消費拡大のため、県から提供されたものです。

Q. 冬に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな？



いす>りん① りんご② じゃがいも③ 白菜④