

1 がつ の こんだて



安来市立比田小学校

日に ち	こんだてめい	 からだ しよくひん (体をつくる食品)		 からだちょうし との しよくひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
9日 (木)	〈しょうがつこんだて〉 くろまめごはん ギゆうにゆう おきぶりのてりやき こうはくなます すましぞうに	くろまめ おきぶり とりにく	ギゆうにゆう	にんじん しゅんぎく	だいこん かぶ はくさい しいたけ	ごはん むぎ さとう しらたまもち	ごま
10日 (金)	むぎごはん ギゆうにゆう いりこナッツ いそあえ おでん	とりにく うずらたまご さつまあげ	ギゆうにゆう いりこ のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん こんにやく	ごはん むぎ さとう さといも	アーモンド
15日 (水)	むぎごはん ギゆうにゆう さばのしおやき なっとうあえ ぶたじる	さば なっとう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ギゆうにゆう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ うめぼし だいこん こんにやく ごぼう	ごはん むぎ さつまいも	
16日 (木)	マーボーどんぶり ギゆうにゆう れんこんのはさみあげ ちゅうかサラダ	とうふ ギゆうにく ぶたにく みそ とりにく ツナ	ギゆうにゆう	にんじん にら こまつな	たまねぎ しょうが にんにく れんこん しいたけ もやし	ごはん むぎ かたくり パンこ こむぎこ さとう	あぶら
17日 (金)	むぎごはん ギゆうにゆう エビカツ やさいのあおじそあえ いしかりじる	えび たら さけ とうふ みそ	ギゆうにゆう	こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん はくさい こんにやく	ごはん むぎ	あぶら
19日 (日)	むぎごはん ギゆうにゆう ぶたにくのスタミナあげ じゃこあえ だいこんのみそしる	ぶたにく みそ あぶらあげ	ギゆうにゆう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ みずな	とうもろこし にんにく キャベツ たまねぎ だいこん はくさい	ごはん むぎ かたくり さとう	あぶら
21日 (火)	ココアトースト ギゆうにゆう ガーリックソテー ふゆやさいのシチュー	ハム とりにく	ギゆうにゆう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく はくさい だいこん しろかぶ カリフラワー	パン さとう かたくり こむぎこ	マーガリン あぶら
22日 (水)	チキンカレーライス ギゆうにゆう いりこ えだまめととうふのミンチカツ いろどりサラダ	とりにく とうふ	ギゆうにゆう いりこ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし	りんご ごはん むぎ じゃがいも パンこ かたくり	あぶら
23日 (木)	むぎごはん ギゆうにゆう やしししゃも わふうサラダ にくじゃが	ちくわ かつおぶし ギゆうにく	ギゆうにゆう ししゃも	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ こんにやく	ごはん むぎ じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら

日に ち	こんだてめい	 からだ しよくひん (体をつくる食品)		 からだちょうし との しよくひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
27日 (月)	〈こくさいこうりゆうこんだて〉 むぎごはん ギゆうにゆう ヤンニョムチキン だいこんナムル わかめスープ	とりにく	ギゆうにゆう わかめ	こまつな にんじん みずな	たまねぎ だいこん もやし しめじ	ごはん むぎ かたくり	あぶら
28日 (火)	スパゲティミートソース ギゆうにゆう オムレツ ブロッコリーサラダ	ギゆうにく ぶたにく たまご	ギゆうにゆう	にんじん トマト ブロッコリー	エリンギ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん	スパゲティ こむぎこ さとう	あぶら
29日 (水)	〈やすぎ・なかうみこんだて〉 だいこんごはん ギゆうにゆう どじょうのカレーあげ ハムサラダ しろねぎととうふのみそしる	あぶらあげ どじょう ハム とうふ みそ	ギゆうにゆう	にんじん なめし こまつな かぼちゃ	だいこん キャベツ しろねぎ えのきたけ	ごはん むぎ こむぎこ	あぶら マヨネーズ
30日 (木)	〈しまねけんこんだて〉 まいたけごはん ギゆうにゆう カレーのからあげ ごまあえ あつあげのみそしる	とりにく カレー あつあげ みそ	ギゆうにゆう	にんじん なめし ほうれんそう ねぎ かぼちゃ	まいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ こむぎこ かたくり	あぶら ごま
31日 (金)	むぎごはん ギゆうにゆう あじのバジルやき アーモンドあえ こんさいじる ストロベリーゼリー	あじ	ギゆうにゆう	バジル ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう だいこん しいたけ	ごはん むぎ こむぎこ じゃがいも ストロベリー ゼリー	あぶら アーモンド

今月の比田の野菜等 ： こまつな ほうれんそう はくさい しゅんぎく
にんじん みずな ねぎ かぶ だいこん かぼちゃ



あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いします。



1月24日から30日は 全国学校給食週間です！

学校給食週間にあわせ、地場産物を使用した安来ならではの献立を取り入れました。この機会にぜひ、ご家庭でも「食」について話題にしていきたいと思います。



