



1月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よていですので、かわることがあります。【1/12(水)~1/31(月) 14日間】

大阪市立依羅小学校

日 (曜)	こんだて		黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整えるもとになる
12 水	ポトフ、カレーソー 桃のクラフティ		こくとうパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ コーンフレーク クリーム	ぎゅうにく ウイナー たまご けいにく	キャベツ にんじん パセリ もやし ピーマン はくとう(かんづめ)
13 木	れんこんのちらしずし ぞう煮、ごまめ		ごはん あぶら さとう しらたまもち	ぶたにく けいにく ごまめ こんぶ かつおぶし	れんこん コーン だいこん かんぴょう きんときにんじん みつば
14 金	あじのレモンマリネ てば豆のスープ煮、固形チーズ		おさつパン あぶら じゃがいも さとう でんぶん	あじ ぶたにく こけいチーズ てばまめ	たまねぎ レモン キャベツ にんじん さんどまめ コーン
17 月	牛肉と金時豆のカレーライス ごぼうサラダ、パインアップル(カット缶)、		ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにく きんときまめ	たまねぎ にんじん ごぼう パインアップル(かんづめ) コーン
18 火	親子丼 すまし汁、黒豆の煮もの		ごはん さとう	けいにく くろまめ たまご こんぶ・けずりぶし	あおねぎ たまねぎ にんじん だいこん しいたけ
19 水	鶏肉のオイスターソース焼き ワンタンの皮ととうふのスープ、チンゲンサイとコーンの中華あえ	ゼ ロ	コッペパン バター あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	けいにく ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんにく もやし にら コーン チンゲンサイ
20 木	さごしのしょうゆだれかけ みそ汁、みずなの煮びたし		ごはん さとう	さごし とうふ みそ ぶたにく こんぶ・けずりぶし	たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ みずな
21 金	ビーフシチュー カリフラワーのピクルス、ミニフィッシュ		こくとうパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにく ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん グリーンピース カリフラワー コーン
24 月	豚肉のごまだれ焼き みそ汁、きくなどはくさいのおひたし		ごはん さとう ごま	ぶたにく うすあげ みそ わかめ にぼし	たまねぎ ピーマン だいこん にんじん えのきたけ きくな はくさい
25 火	筑前煮、ひじき豆 だいこんのゆず風味		ごはん あぶら さとう でんぶん	けいにく だいず ひじき けずりぶし	れんこん ごぼう にんじん しいたけ さんどまめ だいこん ゆず(かじゅう)
26 水	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとキャベツのソテー、りんご		こくとうパン あぶら	にくだんご ツナ(かんづめ)	たまねぎ だいこん にんじん むきえだまめ キャベツ りんご しめじ
27 木	鶏肉の甘辛焼き かす汁、くりきんとん		ごはん さとう さつまいも くり(かんづめ)	さけ うすあげ けいにく みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ だいこん にんじん あおねぎ
28 金	マカロニグラタン ウイナーのスープ、和なし(カット缶)		コッペパン マーマレード マカロニ(エルボ) あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	けいにく ウイナー こなチーズ	ほうれんそう たまねぎ だいこん にんじん むきえだまめ わなし(かんづめ)
31 月	さばのみそ煮、五目汁 ブロッコリーのごまあえ		ごはん さとう ごま	さば うすあげ みそ こんぶ・けずりぶし	しょうが たまねぎ はくさい あおねぎ しめじ ブロッコリー



ラッキーにんじん

ゼ
ロ

食べのこしゼロデー



お茶わん米デー