



がつぶん
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。【1/9（金）～1/30（金）15日間】

大阪市立清水丘小学校

日 (曜)	こんだて	き 黄 エネルギーのもとになる	あか 赤 からだ 体をつくるもとになる	みどり 緑 からだ 体の調子を整えるもとになる
9 金	れんこんのちらしずし(きざみのり) 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 のり けいにく みそ かえり こんぶ かつおぶし	れんこん グリンピース コーン かんぴょう だいこん きんときにんじん みつば
13 火	親子丼、紅白なます 黒豆の煮もの	ごはん さとう	たまご けいにく くらめ けずりぶし	たまねぎ あおねぎ だいこん にんじん
14 水	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮、白桃(カット缶)	こくとうパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	あじ ぶたにく てぼめ	たまねぎ レモン キャベツ さんどめめ はくとう(かんづめ) コーン
15 木	筑前煮、ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆	ごはん あぶら さとう ごま	けいにく ツナ(かんづめ) まっちゃだいず けずりぶし	れんこん ごぼう にんじん さんどめめ しいたけ キャベツ
16 金	ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー、りんご	おさつパン じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく けいにく	たまねぎ にんじん えだめめ マッシュルーム もやし コーン りんご
19 月	さばのみそ煮 五目汁、きゅうりの甘酢づけ	ごはん さとう	さば みそ こんぶ・けずりぶし	しょうが たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ えのきたけ きゅうり
20 火	鶏肉の塩こうじ焼き かす汁、くりきんとん	ごはん さつまいも くり(かんづめ) さとう	けいにく ぶたにく うすあげ 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
21 水	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとほうれんそうのソテー、パインアップル(カット缶)	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 えだめめ ほうれんそう しめじ コーン バインアップル(かんづめ)
22 木	さごしのみぞれかけ みそ汁、みずなの煮びたし	ごはん さとう	さごし わかめ みそ ぶたにく とうふ こんぶ・けずりぶし	だいこんおろし たまねぎ はくさい にんじん みずな
23 金	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ、スライスチーズ	コッペパン みかんジャム じゃがいも あぶら さとう しょうしんこ	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー
26 月	豚肉と金時豆のカレーライス サワーソテー、和なし(カット缶)	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく きんときめめ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン わなし(かんづめ)
27 火	こまつな葉めし(きざみのり) さけの和風マリネソースかけ、じゃがいもとベーコンのみそ汁	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	のり さけ ベーコン みそ にぼし	こまつな しろねぎ しょうが たまねぎ はくさい にんじん
28 水	はくさいのとりみ煮、あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどめめのオイスターソースいため	こくとうパン あぶら でんぶん さとう	けいにく あつあげ ぶたにく	はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ さんどめめ
29 木	豚肉のスタミナ焼き 五目汁、きくなどとはくさいのおひたし	ごはん さとう	ぶたにく けいにく うすあげ わかめ みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんにく もやし にんじん はくさい きくな
30 金	鶏肉のからあげ、ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ	コッペパン いちごジャム でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	けいにく ハム	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ コーン