



# 1月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よいでですので、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	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
9 金	れんこんのちらし寿司(きざみのり) ぞう煮、ごまめ	ごはん あぶら さとう さといも	ぶたにく のり けいにく みそ かえり かつおぶし	れんこん コーン かんぴょう きんときんじん 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 くろまめ 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 てぼまめ	たまねぎ レモン キャベツ さんどまめ コーン はくどう (かんづめ)
15 木	筑前煮、ツナとキャベツのごまいため まつ茶大豆	ごはん あぶら さとう ごま	ツナ (かんづめ) まっちゃん けずりぶし	れんこん ごぼう にんじん さんどまめ 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	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく けいにく	たまねぎ えだまめ もやし 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 はくさい たまねぎ 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	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	にぐだんご ツナ (かんづめ)	たまねぎ えだまめ ほうれんそう パインアップル (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	さとう	さごし わかめ みそ ぶたにく こんぶ・けずりぶし	だいこんおろし ゆず (かじゅう) 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	じゃがいも あぶら さとう じょうしんこ	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)	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく きんときまめ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン (かんづめ) わなし
27 火	こまつな葉めし(きざみのり) さけの和風マリソースかけ、じゃがいもとベーコンのみそ汁	ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも のり	さけ ベーコン みそ にぼし	こまつな しらねぎ しょうが たまねぎ はくさい にんじん
28 水	はくさいのとろみ煮、あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	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 さんどまめ
29 木	豚肉のスタミナ焼き 五目汁、きくなとはくさいのおひたし	さとう	ぶたにく けいにく うすあげ わかめ 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	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 にんにく チングエンサイ にんじん もやし しいたけ コーン