1月分のきゅうしょくこんだてひょう（1月9日～1月30日）

牛乳は、からだをつくるあかのなかまです。毎回でます。

日・ようび	パン・ごはん・き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう き（エネルギーになる）	あか（からだをつくる）	みどり（からだのちょうしをととのえる）
9・金	おさつパン	・はくさいのとろみに ・あつあげのピリからじょうゆかけ ・ぶたにくとさんどまめのオイスターソースいため	サラダあぶら、でんぷん、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、さんどまめ
13・火	ごはん	・ぶたにくときんときまめのカレーライス ・サワーソテー ・わなし（かんづめ）	じゃがいも、サラダあぶら、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、わなし（かん）
14・水	ごはん	・れんこんのちらしずし（きざみのり） ・ぞうに ・ごまめ	サラダあぶら、さとう、しらたきもち、さといも	ぶたにく、こんぶ（ふんまつ）、きざみのり、けいにく、しろみそ、あかみそ、かつおぶし、かえり	れんこん、グリンピース、コーン、かんぴょう、だいこん、にんじん、みつば
15・木	こくとうパン	・けいにくのからあげ ・ハムとやさいのちゅうかスープ ・もやしとコーンのちゅうかあえ	てんぷん、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、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、もやし、コーン
16・金	ごはん	・さばのみそに ・ごもくじる ・きゅうりのあまずづけ	さとう	さば、あかみそ、だしこんぶ、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
19・月	コッペパン、みかんジャム	・あじのレモンマリネ ・てぼまめのスープに ・はくとう（かんづめ） ・みかんジャム	てんぷん、あぶら、サラダあぶら、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、にんじん、さんどまめ、コーン、はくとう（かん）
20・火	ごはん	・おやこどんぶり ・こうはくなます ・くろまめのにもの	さとう	けいらん、けいにく、けずりぶし、くろまめ	たまねぎ、あおねぎ、だいこん、にんじん
21・水	ごはん	・ちくぜんに ・ツナとキャベツのごまいため ・まっちゃだいず	サラダあぶら、さとう、いりごま	けいにく、けずりぶし、ツナ、まっちゃだいず	れんこん、ごぼう、にんじん、さんどまめ、しいたけ、キャベツ
22・木	こくとうパン	・ケチャップに ・ささみとやさいのソテー ・りんご	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	ぶたにく、ささみ	たまねぎ、にんじん、むき えだまめ、マッシュルーム、もやし、コーン、りんご
23・金	ごはん	・ぶたにくのスタミナやき ・ごもくじる ・きくなとはくさいのおひたし	さとう	ぶたにく、しろみそ、けいにく、うすあげ、わかめ、だしこんぶ、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
26・月	コッペパン、いちごジャム	・ミートボールとやさいのカレーに ・ツナとほうれんそうのソテー ・パインアップル（かんづめ） ・いちごジャム	サラダあぶら	にくだんご、ツナ	たまねぎ、だいこん、にんじん、むき えだまめ、しめじ、ほうれんそう、コーン、パインアップル（かん）
27・火	ごはん	・けいにくのしおこうじやき ・かすじる ・くりきんとん	さつまいも、くり、さとう	けいにく、ぶたにく、うすあげ、しろみそ、あかみそ、だしこんぶ、けずりぶし	だいこん、にんじん、あおねぎ、たまねぎ
28・水	ごはん	・こまつなっぱめし（きざみのり） ・さけのわふうマリネソースかけ ・じゃがいもとベーコンのみそしる	ごまあぶら、さとう、いりごま、てんぷん、あぶら、サラダあぶら、じゃがいも	きざみのり、さけ、ベーコン、あかみそ、しろみそ、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
29・木	こくとうパン	・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、サラダあぶら、さとう、じょうしんこ	ぎゅうにく、スライスチーズ	たまねぎ、にんじん、グリンピース、ブロッコリー
30・金	ごはん	・さごしのみぞれかけ ・みそしる ・みずなのにびたし	さとう	さごし、とうふ、あかみそ、しろみそ、かめ、だしこんぶ、けずりぶし、ぶたにく	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