1月分のきゅうしょくこんだてひょう（1月8日～1月29日）

ぎゅうにゅうは、からだをつくる**あか**のなかまです。毎回です。

日・よう	パン・ごはん（き）	こんだてのなまえ	あか からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる
8・金	ごはん	さけちらし ぞうに れんこんのごまじょうゆやき	べにさけフレーク、こなこんぶ、しろみそ、あかみそ、けいにく、かつおぶし	さとう、しらたまもち、さといも、あぶら、しろごま	たけのこ、グリンピース、かんぴょう、しいたけ、だいこん、きんときにんじん、みつば、れんこん
12・火	ごはん	ちくぜんに ひじきまめ きゅうりのかつおうめふうみ	けいにく、けずりぶし、だいず、ひじき、かつおぶし	あぶら、さとう、でんぷん	れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ、さんどまめ、しいたけ、きゅうり、ばいにく
13・水	こくとうパン	ごもくうどん ぶたにくとやさいのいためもの プチトマト	けいにく、うすあげ、ぶたにく、だしこんぶ・けずりぶし	うどん、あぶら	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、しょうが、さんどまめ、もやし、プチトマト
14・木	ごはん	さばのみそに のっぺいじる もやしのゆずのかあえ	さば、あかみそ、だしこんぶ・けずりぶし	さとう、さといも、でんぷん	しょうが、だいこん、たまねぎ、はくさい、にんじん、あおねぎ、しいたけ、もやし、ゆず（かじゅう）
15・金	レーズンパン	ぶたにくとやさいのケチャップに ツナとキャベツのソテー もものクラフティ	ぶたにく、ツナのかんづめ、たまご	じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ、クリーム、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、むきえだまめ、キャベツ、コーン、もも
18・月	ごはん	ポークカレーライス ごぼうサラダ みかん（かんづめ）	ぶたにく	じゃがいも、あぶら、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、トマト、グリンピース、にんにく、ごぼう、コーン、きゅうり、みかん
19・火	しょくパン、バター	けいにくのオイスターソースやき ラーメン ピリからあえ	けいにく、やきぶた	あぶら、ちゅうかめん、さとう、ラーゆ	しょうが、にんにく、チンゲンサイ、コーン、にんじん、もやし、きゅうり、だいこん
20・水	ごはん	たにんどんぶり みそしる ごまめ	ぎゅうにく、たまご、うすあげ、あかみそ、しろみそ、だしこんぶ・けずりぶし、ごまめ	さとう	たまねぎ、にんじん、みつば、だいこん、はくさい、あおねぎ
21・木	コッペパン、マーマレード	あじのレモンマリネ スープに りんご	あじ、てぼまめ、ぶたにく	でんぷん、あぶら、さとう	たまねぎ、レモン、キャベツ、だいこん、にんじん、グリンピース、にんにく、りんご
22・金	ごはん	ぶたにくとあかひらてんのにもの きくなとはくさいのおひたし くろまめのにもの	ぶたにく、あかひらてん、くろまめ、けずりぶし	じゃがいも、さとう	だいこん、にんじん、さんどまめ、はくさい、きくな
25・月	ライむぎパン	ビーフシチュー カリフラワーのサラダ こけいチーズ	ぎゅうにく、こけいチーズ	じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、グリンピース、カリフラワー
26・火	ごはん	かすじる ぶたにくのごまだれやき くりきんとん	さけ、うすあげ、しろみそ、あかみそ、ぶたにく、だしこんぶ・けずりぶし	ねりごま、さとう、しろごま、さつまいも、くりのかんづめ	だいこん、にんじん、あおねぎ、たまねぎ、ピーマン
27・水	こくとうパン	ほたてがいのグラタン スープ わなし（かんづめ）	ほたてがいばしら、ぎゅうにゅう、こなチーズ、けいにく	マカロニ、あぶら、バター、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、グリンピース、なし
28・木	ごはん	すぶた ちゅうかスープ やきのり	ぶたにく、けいにく、やきのり	でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、はくさい、もやし、にら、しいたけ
29・金	ごはん	さごしのしょうゆだれかけ みそしる みずなのにびたし	さごし、あかみそ、しろみそ、だしこんぶ・けずりぶし、ぶたにく	さつまいも、さとう	たまねぎ、はくさい、にんじん、あおねぎ、しめじ、みずな