

1がつのこんだてひょう



ぎゅうにゅうは
まいにちです。

平成23年1月11日発行
益田市美都学校給食会

日	曜日	こんだて	あか	きい	みどり
			からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	ちょうしをととのえるもの
11	火	ななくさがゆ いもきんとん とりとこんさいのつくね はるさめさらだ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ あぶら ごま さつまいも さとう バター はるさめ	にんじん セリ だいこん れんこん だいこんな かぶ かぶな ごぼう きゅうり キャベツ りんご さといも
12	水	パン カレーうどん あげギョーザ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かいそう	パン うどん あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ニラ にんにく しょうが
13	木	むぎごはん みそしる しろみぎかなフライ おひたし りんご	ぎゅうにゅう とうふ ホキ わかめ みそ しらす チーズ	こめ おおむぎ パンこ あぶら さとう	ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ りんご パジル
14	金	ちゅうかどん ちゅうかふうおひたし だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび イカ たまご	こめ おおむぎ ゴマあぶら かたくりこ さとう さつまいも	ヤングコーン にんじん たまねぎ ねぎ はくさい ほししいたけ もやし こまつな
17	月	パン ウィンナー ミネストローネ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ ウィンナー	パン じゃがいも マカロニ バター さとう あぶら	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト コーン パセリ キャベツ きゅうり
18	火	むぎごはん みそしる まめカツ ごまあえ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ パンこ あぶら さとう ゴマ	にんじん もやし たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう まめ パナナ
19	水	パン やきそば ワカメスープ オレンジ はくさいのゆずすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ とりにく わかめ こんぶ	パン やきそばめん あぶら ゴマあぶら	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ えのき はくさい にんじん きゅうり オレンジ
20	木	むぎごはん おひたし さけのしおやき ぐだくさんしょうがじる	ぎゅうにゅう サケ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	こんにやく にんじん たけのこ キノサヤ しょうが ほうれんそう キャベツ
21	金	ハヤシライス パオシュウ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かいそう	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ
24	月	パン やさいスープ ポテトチーズやき ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう ハム えび チーズ とりにく	パン じゃがいも マヨネーズ	キャベツ えのき ほうれんそう にんじん
25	火	むぎごはん なめこじる わかさぎのフリッター きりぼしだいこんあえ りんご	ぎゅうにゅう わかさぎ とうふ みそ ツナ ワカメ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ ゴマ さとう	なめこ ネギ にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう りんご
26	水	むぎごはん マーボードウフ はるさめサラダ ひとくちいももち	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう ゴマ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく キャベツ きゅうり ほししいたけ
27	木	むぎごはん おひたし おでんに ワカメスープ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ ワカメ さつまあげ うずらたまご	こめ おおむぎ さとう あぶら	だいこん にんじん こんにやく ねぎ えのきたけ キャベツ ほうれんそう
28	金	チキンライス コンソメスープ チーズコロッケ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ハム	こめ あぶら パンこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん えりんぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり
31	月	セルフホットドッグ やさいスープ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ポークフランク とりにく ヨーグルト	パン あぶら さとう	キャベツ ほうれんそう しめじ にんじん パイナップル みかん もも パナナ

11日...七草がゆ 年末年始に、ごちそうをいっぱい食べてはたらいた胃ぶくろを、休めてあげる七草がゆです。

25日...旬のこんだて&カミカミこんだて
今が旬のわかさぎ(魚)のフリッターを出します。
丸ごとのお魚を、しっかりかんで食べてください。

