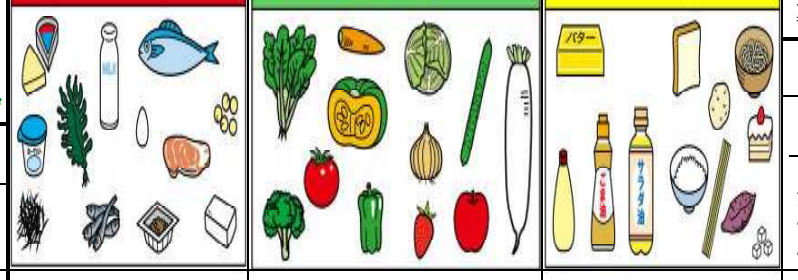
1月 こんだてひょう

R4

おもな材料と体内でのはたらき（ざいりょう　たいない）



給食回数

裏小　１５回
裏中　1年13回　2・3年15回

アレルギー物質をふくむ食べ物

＊確認しましょう

○ﾊﾟﾝ(小麦乳)
○めん(小麦)
○醤油・みそ(小麦大豆)
○油は米油
○だしは主にかつお節　煮干粉　昆布
下記欄に上記は表記しません。

日 曜日	給食なし	こんだてめい 主食	おかず	栄養量 小学校	栄養量 中学校	小学校 中学校 塩分g	アレルギー物質をふくむ食べ物
11 火			豆まめみそ汁 さばのみそ煮 磯和え・花みかん	644 27.6 26.8	832 35.0 33.7	2.1 2.8	
12 水			さつま汁・のり玉 鶏照り焼き 白菜松前漬	627 33.1 17.5	792 40.1 20.0	2.8 3.4	
13 木		中華めん	塩タンメンスープ 大学芋 キムチ漬け	629 23.5 16.0	826 29.9 18.5	2.4 2.8	
14 金		ゆかり	筑前煮 厚焼き玉子 もやしおかか和え	591 24.8 15.3	746 30.1 17.3	2.6 3.2	筑前煮（里芋）
17 月		わかめ	お雑煮 白花豆コロッケ 大根きゅうり三五八漬	631 24.8 16.3	816 30.3 18.9	2.5 3.2	
18 火			**カミカミデー** 豚汁・さば塩焼き 大豆の磯煮・紫芋ﾁｯﾌﾟｽ	680 31.2 22.1	853 38.0 25.6	2.2 2.9	
19 水	献立 1年		たらちり汁 春巻 ヤーコンきんぴら	648 21.5 23.4	840 26.1 28.6	2.2 2.8	
20 木		うどん	けんちんうどんかけ汁 きなこだんご・かぶ漬 ぽんかん	696 26.8 17.8	904 34.1 20.6	1.9 2.4	
21 金			レトロチキンカレー 豆サラダ・福神漬	628 23.1 15.4	823 28.0 20.9	2.7 3.5	
24 月		ビビンバ	**韓国** わかめｽｰﾌﾟ・(ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) 蒸しえびシュウマイ	611 23.3 17.3	748 26.8 19.0	2.9 3.1	
25 火		キャロッ	**ロシア** **ボルシチ** シーザーサラダ	626 19.2 19.5	791 22.8 22.6	2.5 3.0	
26 水	献立 1年		**韓国** **鶏の朝鮮焼・韓国のり** **ｷﾑﾁ春雨ｽｰﾌﾟ** わかめのﾅﾑﾙ	577 25.5 16.7	723 30.7 19.0	2.4 2.9	
27 木		うどん	**会津の郷土料理** かけ汁・天ぷら(**まんじゅう** ミニ笹かま)・**三色三五八漬**・ぽんかん	679 26.0 15.4	713 27.2 16.8	2.7 3.1	
28 金		桜飯	**会津伝統食材** **ずいきと打ち豆**のみそ汁 ほっけ唐揚げ・おひたし・ｰﾛｾﾞﾘｰ	572 25.3 17.1	765 31.5 19.6	2.0 2..6	
31 月			のっぺい汁 かぼちゃコロッケ ひじきの炒り煮	615 28.2 17.0	783 33.4 20.1	2.7 3.0	のっぺい汁(野)

♥　材料の都合により献立が変更になることがありますがご了承ください。
♥　給食で使用する食材は毎日食べる前に、放射性物質の検査を行っております。

裏磐梯学校給食共同調理場