



1月こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食 (よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
15 水 当日帰舎	チキンカレーライス ごぼうサラダ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ごぼうサラダ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい はつがげんまい じゃがいも バター こめあぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん かいわれだいこん しょうが レタス きゅうり もも みかん パイナップル さくらんぼ	ぎびごはん かきたまじる さばのしょうせんやき ハムとキャベツのごまネーズ ぶどうゼリー	ブランチュール まがりせんべい	♪お知らせ♪ コメント欄には、毎日の こんだて名★ に対する コメントを記しています。
16 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめたけあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる ポテトサラダ ポイルキャベツ つぼづけ りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ たまご むきえび みそ	こめ おおむぎ きょうかまい マッシュポテト かたくりこ さとう こめあぶら	だいこん にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース きゅうり とうもろこし キャベツ さいいんげん りんご	ごはん みそしる ぶたにくのいのために スパゲティーサラダ つぼづけ バナナ	ぱりんこ クリームコロン	こんだてしょうかい 献立紹介 擬製豆腐 【材料】3人分 豆腐 200g (1/2パッ) 水切 むきえび 40g 下ゆで たけのこ 50g せん切り ほしいたけ 5g 戻しておく グリーンピース 10g 下ゆで たまご 2個 割りほぐす 調味料 さとう 小さじ2 塩 少々 〈たれ〉 さとう 小さじ2 しょうゆ 小さじ2 みずと かたくりこ 少々 水溶き片栗粉 少々 たまご以外の材料をフライパンで 炒め、調味する。卵を半量だけ 入れて混ぜる。固まってきたら 残りの卵を流し、ふたをして弱 火で蒸し焼きにする。 切り分けてたれをかける。
17 金	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくひじきに ふりかけ みかん ヤクルト	コッペパン ジュリアンスープ たらフライ・タルタルソース トマトそえ スィーティー	ぎゅうにゅう ハム たら たまご	コッペパン キャラメルクリーム こむぎこ パンこ こめあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト スィーティー	き 帰 省 日		
20 月	当日帰舎	むぎごはん みちのくじる シルバーサラダ のりつくだに	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ハム のりつくだに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく はるさめ しらたき さとう	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ きゅうり とうもろこし キャベツ みかん	ごはん みそしる とうふチャンプル ハムとれんこんのサラダ きゅうりづけ スィーティー	ハーベスト ジョア	
21 火	ごはん みそしる さばのみそに おひたし ポイルかまぼこ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる マカロニサラダ バナナ	ぎゅうにゅう こおり豆腐 とりにく ハム むきえび いか うずらたまご みそ	こめ おおむぎ きょうかまい マカロニ ごま かたくりこ こめあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが きゅうり とうもろこし パナナ	ハヤシライス ひじきとじゃがいものあえもの フルーツヨーグルト	ポッキー ソフトサラダ	
22 水	ごはん みそしる やきざかな さんしょくあえ あじつけのり オレンジ ヤクルト	むぎごはん ひつみじる わふうすぶた いそあえ みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく やきのり ひじきりあつやきたまご	こめ おおむぎ きょうかまい さとう こむぎこ かたくりこ こめあぶら	ごぼう にんじん ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり ほうれんそう はくさい みかん	カレーうどん アーモンドあえ プリン	ムーンライト おととつと	
23 木	ごはん みそしる なつとう ハムとキャベツのソテー あじつけのり スィーティー ヤクルト	ひえごはん さけのみそマヨネーズやき すきこんぶとさつまいものにも ポイルキャベツ りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ えびボール さけ すきこんぶ こおり豆腐 チーズ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ひえ さつまいも こんにやく さとう かたくりこ	だいこん にんじん パセリ キャベツ りんご	ごはん わかめスープ かふうたまごやき ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ バナナ	うすやきせんべい チョコ	学校給食週間 1/24~30は学校給食週間で す。給食に関わっている人々に 感謝するとともに、郷土料理を 大切にしたいと、思い、地域 でとれた食材を中心に給食に取 り入れています。
24 金	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご いそあえ つぼづけ みかん ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまご) ぎゅうにゅう ゆめぎゅうにゅうとやさいのスープ フレンチサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	しょうパン じゃがいも ドレッシング	パセリ キャベツ にんじん たまねぎ かぶ えだまめ きゅうり だいこん オレンジ いちごジャム	き 帰 省 日		
27 月	当日帰舎	アマランサスごはん かんたいこんじる さけのからあげ・やさいあんかけ バナナ	ぎゅうにゅう こおり豆腐 とりにく さけ かにかまぼこ こんぶ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス こんにやく はるさめ しらたき さとう かたくりこ こめあぶら	だいこん にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン きゅうり みかん パナナ	ごはん たまごいりやさいスープ チーズハンバーグ・トマトソース コールスロー ブロッコリーそえ レモン・チェリーそえ	ミニシルベヌ ハッピーターン	24日 (金) ●ゆめ牛乳のスープ おのおのさん ぎゅうにゅう しょう 大野産ゆめ牛乳 使用 27日 (月) ●アマランサス飯 二戸産アマランサス使用 ●寒 大根 汁 べつめい だいこん 別名：しみ大根といひます ●岩手県産の魚・サケを使用 28日 (火) ●磯じゃが ●大根サラダ くじさん だいこん 久慈産じゃがいも・大根使用 29日 (水) ●県産古代米 使用 ●まめぶ汁 やまがたちよう 山形町のソウルフード！ ●県産さんま甘露煮 30日 (木) ●いちご煮の炊き込みごはん 炊き込みご飯の王様！?
28 火	ごはん みそしる いり豆腐 おかかあえ ポイルささかまぼこ ようなし ヤクルト	むぎごはん みそしる だいこんサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ちくわ ほうたて ぎゅうにゅう ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ごま こんにやく さとう ドレッシング こめあぶら	はくさい にんじん たまねぎ いんげん しょうが だいこん かいわれだいこん バナナ	ごはん みそしる たらすぶたふう だいこんサラダ ヨーグルト スィーティー	チーズアーモンド たべっこ豆腐	
29 水	ごはん みそしる あつやきたまご ナムルふうびたし ふりかけ みかん ヤクルト	こだいまいりりごはん まめぶじる おにしめ おひたし オレンジ	ぎゅうにゅう こおり豆腐 あぶらあげ さんまかんろに さつまあげ	こめ おおむぎ きょうかまい こだいまい まめぶ こんにやく かたくりこ さとう	にんじん ごぼう しいたけ だいこん たけのこ いんげん ほうれんそう もやし オレンジ	30日 (木) 高等部入学者選考日 高等部：休業日 小・中学部：授業日 (給食あり)		
30 木	いちごにのたきごはん みそしる ごまあえ みかん	ぎゅうにゅう こんぶ あわび うに わかめ とうふ たまご ツナ みそ	こめ きょうかまい ごま パンこ さとう こむぎこ こめあぶら	にんじん しそは ねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ みかん	ぎゅうどん けんちんじる ポテトサラダ バナナ			
31 金	ごはん みそしる わかたけのだに ベーコンとやさいのカレーふうみそ ふりかけ りんご ヤクルト	うどん さくらえびのかきあげ わかめとツナのあえもの ピーチゼリー	ぎゅうにゅう さくらえび ツナ たまご わかめ	うどん ピーチゼリー さとう こむぎこ コーンスターチ アーモンドロースト こめあぶら	にんじん たまねぎ かいわれだいこん キャベツ	き 帰 省 日		

※都合により、献立及び食材が変更になる場合があります。
※お気付きの点等ございましたら、学級担任または保健部担当：越戸までお寄せ下さい。

～うらに続きます～