1月のこんだて

名張市立長瀬小学校

たべものについて しろう

	しゅしょく	こんだて	ちやにくになる しょくひん	ねつやちからになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	エネルギー（キロカロリー）
11 木	ごはん ぎゅうにゅう	やさいのフーヨーハイふう きりぼしだいこんの オイスターいため	ぎゅうにゅう・ぶたにく かにふうみかまぼこ たまご	ごはん はるさめ あぶら	ねぎ・にんじん・たけのこ きりぼしだいこん・しいたけ チンゲンサイ	624
12 金	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポークシチュー ひじきサラダ りんご	ぎゅうにゅう・ぶたにく ひじき・たまご	パン じゃがいも あぶら	にんにく・にんじん・たまねぎ グリンピース・セロリ・キャベツ りんご	660
15 月	ごはん ぎゅうにゅう	かんとうに ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう・とりにく あつあげ・さつまあげ うずらたまご・ちくわ	ごはん じゃがいも こんにゃく	だいこん・キャベツ ほうれんそう・にんじん	620
16 火	ごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいカレー フルーツヨーグルト ふくしんづけ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく・ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・かぶ・なばな・みかん・もも パインアップル・りんご	719
17 水	げんりょう パン ぎゅうにゅう	キムチラーメン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく なると・ツナ うずらたまご	あぶら・ごま ちゅうかめん パン	しょうが・もやし・チンゲンサイ きくらげ・だいこん・キャベツ にんじん・メンマ	633
18 木	ごはん ぎゅうにゅう	ほたてごはん ぶたじる さつまいものレモンに	ぎゅうにゅう・ほたてがい ちくわ・ぶたにく あぶらあげ	ごはん さつまいも こんにゃく	しょうが・にんじん・しいたけ だいこん・ごぼう・ねぎ はくさい	641
19 金	バリっ子給食 スライスパン ぎゅうにゅう	フランクフルト **そえやさい** ミルクスープ	ぎゅうにゅう・とりにく フランクフルト あさり	パン	**なばな**・キャベツ・はくさい ホールコーン・マッシュルーム にんじん・パセリ	656
22 月	ごはん ぎゅうにゅう	たかなふりかけ いかのいそあげ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう・いか たまご・わかめ・とうふ とりにく・しらすぼし	ごはん さといも こんにゃく	たかな・ごぼう・にんじん だいこん・だいこんは	691
23 火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき ひのなづけ すいとん	さけ・とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごはん ごま しらたまこ	ひのな・はくさい・だいこん にんじん・しいたけ はくさい	666
24 水	コッペパン ぎゅうにゅう	はっぽうさい だいがくいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・えび うずらたまご	パン さつまいも あぶら	しょうが・たまねぎ・たけのこ はくさい・にんじん・しいたけ チンゲンサイ	698
25 木	ごはん ぎゅうにゅう	しょうふうやき いしかりじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう・とりミンチ たまご・とうふ さけ	ごはん ごま	たまねぎ・ねぎ・しょうが だいこん・にんじん・はくさい キャベツ	628
26 金	レーズン パン ぎゅうにゅう	グラタン カレースープ	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・あさり	パン マカロニ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・はくさい にんにく・にんじん・たまねぎ マッシュルーム	693
29 月	バリっ子給食 ごはん ぎゅうにゅう	**げんき100ばいチャーハン** コーンスープ すりおろしりんごゼリー	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく たまご・ベーコン	ごはん あぶら	にんにく・にんじん・たまねぎ しいたけ・**なばな**・はくさい セロリー	661
30 火	ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくサンド つけあわせ のっぺに	ぎゅうにゅう・とりにく ひきにくフライ さつまあげ	ごはん さといも こんにゃく	はくさい・だいこん・にんじん きくらげ・さやいんげん	687
31 水	げんりょう パン ぎゅうにゅう	やきうどん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく かまぼこ・ロースハム	パン うどん あぶら	たまねぎ・にんじん・きくらげ ねぎ・ごぼう・ホールコーン キャベツ	640

食材料の都合により多少内容が変更する場合があります

今月のバリっ子給食

☆なばな☆

「なばな」は、なの花の花芽が出かかったころにつみ取る、つみ菜の一種です。なの花は、なたねあぶらをとるために昔から栽培され、つみ菜は、農家が自家用に食べていました。これがあまりにも美味しいので、昭和３０年代に「ツミナ」として出荷され、４０年代に「なばな」と名前を変更し、全国へ広まりました。春を告げる緑黄色野菜の王様です。

ほうれん草の約２倍のビタミンCが含まれています。おひたし、あえもの、いためもののほか、鍋物にも使える万能野菜です。