



1月 給食こんだて表



国中学校給食センター

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲み物 のみ もの	おもに血や肉になる あかの食品	おもに体の調子を整える みどりの食品	おもにエネルギーになる きいろの食品	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							きゅうり・よく がっこう がくねん 給食のない学校・学年		
7 日 (火)		ごはん	牛乳			こめ	小	...	...
		れんコーンボール		ぶたにく、とりにく	コーン、れんこん、たまねぎ	かたくりこ、さとう	中	707	1.8
		もやしのごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	もやし、きゅうり、にんじん	ごま、あぶら	金井小、新穂小、畑野小 真野小、特別支援		
		七草汁 ななくまじる		あぶらあげ	だいこん、かぶ、しめじ、せり、ながねぎ				
★松竹梅こんだて：料理や材料名に「松竹梅」がついたものを組み合わせました。松は「松風焼き」、竹は「竹輪」、梅は「梅ごはん」です。									
8 日 (水)		梅ごはん	牛乳		うめぼし	こめ、ごま	小	622	2.7
		松風焼き まつかぜや		とりにく、だいず、たまご、みそ	ねぎ	パンこ、ごま	中	740	3.4
		竹輪入り紅白なます ちくわい こうはく		ちくわ	だいこん、にんじん	さとう			
		白玉雑煮汁 しらたまごうにじる		とりにく、かまぼこ、かつおぶし	しいたけ、にんじん、はくさい、ながねぎ	しらたまだんご			
9 日 (木)		麦ごはん	牛乳			こめ、おしむぎ	小	625	2.6
		ホイコーローライス【具】		ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ しめじ、たけのこ	あぶら、さとう、かたくりこ	中	740	3.0
		ワンタンスープ		なると	にんじん、もやし、きくらげ、にら、ながねぎ	ワンタン			
		みかん			みかん				
10 日 (金)		チキンライス	牛乳	とりにく	たまねぎ、コーン、グリーンピース	こめ、あぶら	小	609	2.8
		書き初めオムライス 【オムレツシート】		たまご			中	709	3.2
		ケチャップ			トマト				
		ガルバンソサラダ		ガルバンソ（ひよこめめ） ひじき、チーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	ドレッシング			
		オニオンスープ		ベーコン	にんじん、たまねぎ、こまつな	じゃがいも			

日	写真 しやうざん	こんだて名 めい	飲み物 のみもの	おもに血や肉になる あかの食品 しよくひん	おもに体の調子を整える みどりの食品 みどりの食品	おもにエネルギーになる きいろの食品 しよくひん	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							きゅうしよくがっこうがくねん 給食のない学校・学年		
13 (月)	成人の日 せいじんひ								
14 日 (火)		ごはん	牛乳			こめ	小	645	1.6
		赤魚のから揚げ あかうお			かたくりこ、あぶら	中	769	2.0	
		花野菜サラダ はなやさい		キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー コーン	アーモンド、ドレッシング	金井小6年			
		なめこのみぞれ汁 なめこのみぞれじゅう		とうふ	なめこ、だいこん、にんじん、ながねぎ				
15 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	618	2.2
		シャージャン豆腐 しょうちゃんとうふ		ぶたにく、だいず、あつあげ、みそ	にんじん、たけのこ、しいたけ、こまつな ながねぎ	あぶら、さとう、かたくりこ	中	736	2.8
		春雨サラダ はるさめ			もやし、きゅうり、にんじん	はるさめ、ごま、さとう	金井小5年		
		スーミータン		たまご	コーン、こねぎ	かたくりこ			
16 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	634	2.5
		ツナとチーズの玉子焼き つなとチーズのたまごやき		ツナ、チーズ、たまご	たまねぎ、にんじん、グリル・ス、ソー	さとう	中	755	3.1
		ひじきの五目炒め ひじきのごもくいた		ひじき、だいず、さつまあげ	にんじん、たけのこ、さやいんげん こんにゃく	あぶら、さとう			
		厚揚げのみそ汁 あつあのみそじゅう		あつあげ、みそ	はくさい、にんじん、ながねぎ				
17 日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	654	2.0
		竹輪の天ぷら ちくわのてんぷら		ちくわ、あおのり		こむぎこ、ごま、あぶら	中	782	2.4
		じゃこと大根のごまマヨサラダ じゃことだいこんのごままよサラダ		ちりめんじゃこ	だいこん、にんじん、きゅうり	ごま、ソイグ マヨネーズ			
		鶏だんご汁 とりだんごじゅう		とりにく、とうふ	ごぼう、にんじん、しいたけ、はくさい ながねぎ				
20 日 (月)		★かみかみこんだて：「よくかんで食べる」習慣をつけましょう。かみかみ食材の「揚げた大豆」で、かみごたえ度アップします。一口30回を目標にがんばりましょう。							
		麦ごはん むぎごはん	牛乳			こめ、おしむぎ	小	705	1.9
		たらと大豆の揚げ煮 たらのだいずのあげに		たら、だいず	かたくりこ、あぶら、さとう アーモンド	中	848	2.3	
		ホワイトサラダ		かまぼこ	もやし、れんこん、きゅうり、コーン	ソイグ マヨネーズ			
		スキー汁 スキーじゅう		ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、しいたけ、だいこん、にんじん こんにゃく、ながねぎ	さつまいも			
21 日 (火)		米粉パン こめこパン	牛乳	だっしふんにゅう		こめこパン	小	638	3.0
		チリコンカン		ぶたにく、だいず	たまねぎ、トマト	あぶら	中	798	3.9
		チーズ入りコールスローサラダ チーズいりコールスローサラダ		チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	ドレッシング			
		豆乳クラムチャウダー とうにゅうクラムチャウダー		ベーコン、あさり、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	じゃがいも、あぶら、こめ			

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる あかの食品	おもに体の調子を整える みどりの食品	おもにエネルギーになる きいろの食品	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							きゅうしよく がっこう がくねん 給食のない学校・学年		
22 日 (水)		★金井小学校6年2組が考えたこんだて:給食のテーマは「佐渡産かにと野菜たっぷり 色とり給食」です。							
		キムタクごはん	牛乳	ベーコン	キムチ,たくあん	こめ,あぶら,さとう	小	670	2.9
		カニグラタン		ずわいがに(ゆで),ぎゅうにゅう,チーズ	たまねぎ,パセリ	マカロニ,あぶら,パンこ	中	772	3.4
		春雨サラダ			ブロッコリー,もやし	はるさめ,ごま,さとう			
		ABCコンソメスープ		とりにく	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,マカロニ			
		みかんゼリー				ゼリー			
23 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	630	1.8
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも		こむぎこ,ごま,あぶら	中	751	2.2
		卵入り野菜炒め		たまご	にんじん,キャベツ,もやし	あぶら	畑野中1・2年		
		うち豆入り呉汁		だいず,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ	じゃがいも			
		★給食週間こんだて①:世界遺産「佐渡島の金山」で「新潟県佐渡」の味めぐり 島根県の「うすめめし」は、さつまいもを蒸してつぶした後、小麦粉や砂糖を加えてつくり、切り分けたものを1週間位干しすとできあがります。							
24 日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	653	1.8
		ぶり大根		ぶり	だいこん,ながねぎ,しょうが	さとう	中	768	2.6
		黄金のかき玉みそ汁		たまご とうふ みそ	にんじん,たまねぎ,しめじ,こまつな ながねぎ				
		いももち				いももち			
		味のり		のり					
		★給食週間こんだて②:世界遺産「石見銀山」で「島根県」の味めぐり 島根県の「うすめめし」は、お茶漬けのようにごはんの上に具や汁をかけるのではなく、ごはんの下に具や汁がかくれている料理です。具材をごはんでうすめているため「うすめめし」と言います。							
27 日 (月)		うすめめし【ごはん】	牛乳			こめ	小	623	2.0
		さばの煮食い		さば,とうふ	にんじん,はくさい,ながねぎ,こんにゃく	かたくくりこ,あぶら,さとう	中	754	2.6
		のり酢あえ		のり,ツナ	こまつな,もやし,コーン	さとう			
		うすめめし【汁】		あぶらあげ,かまぼこ,とりにく	にんじん,ごぼう,せり	さといも			
		★給食週間こんだて③:世界遺産「長崎と天草地方」で「長崎県・熊本県」の味めぐり 「佐世保バーガー」はアメリカ生まれ、佐世保育ちのご当地料理です。また、「長崎ちゃんぽん」中国から異なる文化を受けた郷土料理です。							
28 日 (火)		佐世保バーガー	牛乳	横割り米粉パン		こめこパン	小	699	3.6
		ハンバーグ		とりにく,ぶたにく	たまねぎ	中	828	4.2	
		コールスローサラダ			キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん コーン	ノイグ マネーズ			
		長崎ちゃんぽんスープ		ぶたにく,えび,かまぼこ とうにゅう	にんじん,キャベツ,たまねぎ,もやし チンゲンツアイ				ちゃんぽんめん,あぶら
		スライスチーズ		チーズ					

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲み物 のみ もの	おもに血や肉になる あかの食品 しよくひん	おもに体の調子を整える みどりの食品 しよくひん	おもにエネルギーになる さいろの食品 しよくひん	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							さいろの食品 しよくひん		
29 日 (水)	★給食週間こんだて④：世界遺産「日光」で「栃木県」の味めぐり 栃木県は「かんぴょう」の生産量日本一！。また、「ゆば」は日光と京都地方に伝わる食べ物で、京都では「湯葉」と書きますが、日光では「湯波」と書きます。								
		ごはん	牛乳			こめ	小	630	2.2
		ギョーザ		ぶたにく	キャベツ,たまねぎ,にら,こねぎ	さとう,ぎょうざのかわ	中	734	2.8
		かんぴょうサラダ		たまご,ツナ	かんぴょう,ブロッコリー	ノイグ マネー	畑野小5年,6年		
		湯波のみそ汁		ゆば,わかめ,みそ	にんじん,だいこん,ながねぎ				
30 日 (木)	★給食週間こんだて⑤：世界遺産「富士山」で「山梨県・静岡県」の味めぐり 富士山は山梨県と静岡県にまたがってそびえる山です。「ほうとう汁」は山梨県の郷土料理、いわしのすりみでつくる「黒はんぺん」は静岡県の特産品です。								
		ごはん	牛乳			こめ	小	664	2.5
		黒はんぺんお茶フライ		いわし,たら,たまご	たまねぎ	かたくりこ,こむぎこ,パンこあぶら	中	762	2.9
		しらすあえ		しらす	こまつな,はくさい,にんじん		真野中1年,2年		
		かぼちゃほうとう汁		ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ	にんじん,だいこん,しいたけ,かぼちゃ しめじ,ながねぎ	ほうとう			
		富士山ゼリー				ゼリー			
31 日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	644	2.4
		ホワイトカレーライス【具】		とりにく	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶらカレーウ	中	768	3.1
		スタミナキャベツ			キャベツ,きゅうり,にんじん	ごま	真野小6年,特別支援中等部3年,特別支援高等部		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	もも,みかん,パイン	ゼリー			

こんげつ
《今月のイチオシ食材》

こめ
米



こんげつ むのうやく むかがくひりょうさいばいまい
※今月は〈無農薬・無化学肥料栽培米〉です。



ぶり



みかん

※食材料の入荷状況や感染症胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。