

1月 給食こんだて表

さとさん しょう よてい しょくざい
佐渡産使用予定食材

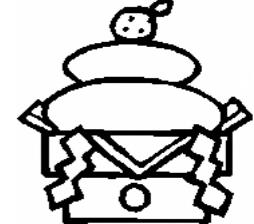
こめ ぎゅうにゅう さかな しいたけ しょうゆ みそ わかめ ねぎ など

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく 給食のない学校・学年 がっこう がくねん
7 日 (水)		オムライス (ごはん)	牛乳 (赤)	こめ			600 kcal	<ul style="list-style-type: none"> 相川小学校 七浦小学校 高千小学校
		オムライス (ぐ)		とりにく	あぶら	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, とうもろこし, グリーンピース	2.7 g	
		オムライス (たまご)		たまご			721 kcal	
		ガルバンゾのサラダ		ツナ,ひよこまめ	あぶら,さとう	キャベツ,にんじん	3.1 g	
		コンソメスープ			じゃがいも	はくさい,にんじん,たまねぎ		
8 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)	こめ			630 kcal	
		とりにくのからあげ・やくみソースかけ		とりにく	こむぎこ, かたくりこ, あぶら, さとう	ねぎ	1.8 g	
		もやしのごまズあえ		あぶらあげ	さとう,ごま	もやし,キャベツ,にんじん	740 kcal	
		とうふのみそしる		とうふ,みそ	じゃがいも	はくさい,えのきたけ	2.2 g	
		—						
9 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)	こめ			603 kcal	
		サバのてりやき		サバ	さとう,ごま,ごま	しょうが	1.9 g	
		ごもくきんぴら			じゃがいも, あぶら, さとう	にんじん, ごぼう, さやいんげん	723 kcal	
		だいこんのみそしる		あつあげ,みそ		だいこん,はくさい,ねぎ	2.3 g	
		—						
13 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)	こめ			653 kcal	
		はるまき		ぶたにく,だいす	こむぎこ,はるさめ,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ	1.9 g	
		もやしのナムル			さとう,あぶら	もやし,にんじん,キャベツ	746 kcal	
		はるさめちゅうかスープ			はるさめ	にんじん,たまねぎ,ねぎ,チンゲンサイ	2.2 g	
		—						

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 食材料の入荷状況や感染性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。

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の飲み物 (はたらき)	あかいろ なかも 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかも 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なかも 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく かっこう がくねん 給食のない学校・学年	
14 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		594 kcal 1.7 g		
		ごもくたまごやき		たまご,だいず	さとう	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース			
		ごまおかかあえ		かつおぶし	ごま	にんじん,もやし,キャベツ	706 kcal 2.1 g		
		とんじる		とうふ,ぶたにく,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ごぼう			
		—							
<p>●○● こしょうがつ こんだて 小正月献立 ●○●</p> <p>旧暦1/15は小正月の日で、新年最初の満月を祝う日です。春を告げる魚と言われている「鯖」や穴が開いていて先を見通すという縁を担ぐ「れんこん」を食べてよい一年にしましょう。</p>									
15 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		631 kcal 1.8 g		
		サワラのしおこうじやき		さわら					
		れんこんあえ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	れんこん,キャベツ,にんじん	734 kcal 2.3 g		
		そうに		とりにく	トック,さといも	にんじん,だいこん,ほうれんそう,ねぎ			
		—							
16 日 (金)		よこわりこめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		611 kcal 2.5 g		
		チキンカツ		とりにく	こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう	レモン			
		フレンチサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	716 kcal 2.8 g		
		はくさいスープ			じゃがいも	はくさい,にんじん,たまねぎ,とうもろこし			
		—							
<p>★★★ しょいくひ こんだて 食育の日の献立 ★★★</p> <p>毎月19日は食育の日です。旬の食材や地場産物を取り入れるようにしています。ブリやだいこん、ねぎなど冬においしい食べ物を取り入れています。</p>									
19 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		640 kcal 1.7 g	 旬の冬野菜	
		ブリのたつたあげ・ねぎだれがけ		ブリ	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが,ねぎ			
		キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ,もやし,にんじん	742 kcal 2.1 g		
		ゆきみじる		とうふ	あられふ	だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ			
		—							

日 (曜)	写真	献立名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 塩分	給食のない学校・学年
20 日 (火)		こめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		609 kcal 2.9 g	
		オムレツ		たまご,ぎゅうにゅう,クリーム	バター	たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,とうもろこし,グリーンピース	733 kcal 3.6 g	
		ツナマヨサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん		
		キャロットスープ			じゃがいも	にんじん,たまねぎ,にんじん		
		—						
21 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		627 kcal 1.9 g	
		イワシのたつたあげ		イワシ	かたくりこ,あぶら	しょうが		
		ごますあえ		あぶらあげ	ごま,さとう	もやし,キャベツ	734 kcal 2.3 g	
		じゃがいものみそしる		とうふ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,ねぎ		
		—						
22 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		697 kcal 2.3 g	
		とりにくとだいすのあげに		とりにく,だいす	じゃがいも,こむぎこ,かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが		
		にんじんしりしり		たまご,ツナ	あぶら	にんじん	841 kcal 2.7 g	
		はくさいのみそしる		とうふ,あぶらあげ,みそ		はくさい,だいこん,ねぎ		
		—						
23 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		688 kcal 3.1 g	
		キーマカレー		ぶたにく,とりにく,だいす	あぶら,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース,にんにく,しょうが		
		こんにゃくサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん	827 kcal 3.8 g	
		くだもの				くだもの		
		—						
26 日 (月)		●○● 学校給食週間献立 ●○●						
		1日目は台湾献立です。主菜はルーローハンで、それぞれ日本語でルー（醤油ベースで煮込む調理法）ロー（肉）ハン（ごはん）と言います。給食風にアレンジしています。						
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		547 kcal 1.7 g	
		ルーローハン		ぶたにく	あぶら,さとう	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,にんにく,しょうが		
		ナムル		たまご	さとう,あぶら,ごま	もやし,にんじん	746 kcal 2.2 g	
		はるさめスープ			はるさめ	にんじん,とうもろこし,こまつな		
		—						

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あか いろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	なかも 黄色の仲間 (体温や力になる)	なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
27 日 (火)	●○● 学校給食週間献立 ●○● 2日目は北海道献立です。主菜のザンギは鶏肉のから揚げのことを言います。北海道の特産品であるじゃがいもとバター、郷土料理である鮭を使った石狩鍋を取り入れています。		ごはん ザンギ じゃがバター いしきりじる —	牛 乳 (赤)	こめ とりにく じゃがいも とうふ, サケ, みそ	こめ かたくりこ, こむぎこ, あぶら じゃがいも, バター たまねぎ, しめじ, はくさい	638 kcal 1.7 g 749 kcal 2.0 g	• 相川小学校5・6年生 • 金泉小学校5年生 • 高千中学校
28 日 (水)	●○● 学校給食週間献立 ●○● 3日目は大阪府献立です。主菜のたこ焼きは大阪府のソウルフードです。にくすいとは肉入りの吸い物という意味で、肉うどんのうどん抜きのような汁物です。		ごはん たこやき おかかあえ にくすい ブルガリアヨーグルト	牛 乳 (赤)	こめ たこ かつおぶし ぶたにく, とうふ, あぶらあげ ヨーグルト	キャベツ キャベツ, もやし, にんじん はくさい, にんじん, えのきだけ, ねぎ	609 kcal 1.6 g 702 kcal 1.8 g	
29 日 (木)	●○● 学校給食週間献立 ●○● 4日目は福岡県献立です。主菜のごまさばは元々刺身のさばにごまだれをかけたものですが、給食では焼いて提供します。がめ煮は筑前煮のようなもので福岡県の郷土料理です。		ごはん ごまさば がめに とりにくのすきやきふうに —	牛 乳 (赤)	こめ さとう, ごま あぶら, さとう あぶら, さとう	しょうが ごぼう, にんじん, たけのこ, しいたけ, きぬさや にんじん, はくさい, ねぎ	658 kcal 1.9 g 764 kcal 2.3 g	
30 日 (金)	●○● 学校給食週間献立 ●○● 5日目は沖縄県献立です。タコライスはメキシコのタコスを参考に作られた沖縄県の郷土料理です。他にはもずくやパイナップルが有名です。		タコライス (ごはん) タコライス (にく) タコライス (サラダ) もずくスープ パイナップル	牛 乳 (赤)	こめ あぶら, さとう ノンエッグマヨネーズ にんじん, ねぎ, とうもろこし パイナップル	655 kcal 2.1 g 784 kcal 2.7 g		