

1月 給食こんだて表

さどさん 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 なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ 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
7 日 (水)		オムライス (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		600 kcal	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・やくみソースがけ		とりにく	こむぎこ, かたくりこ, あぶら, さとう	ねぎ	1.8 g	
		もやしのごますあえ		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, だいず	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 なかま 赤色の仲間 (ち にくになる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちからになる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 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
14 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		594 kcal	
		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	1.7 g	
		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	
		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	2.1 g	
		—						
15 日 (木)		●○○ しょうがつ こんだて 小正月献立 ●○○ きゅうれき 旧暦1/15はしょうがつ ひ 小正月の日で、しんねん さいしょ まんげつ いわ ひ 新年最初の満月を祝う日です。はる つ 春を告げる かな い 魚と言われている「さくら かな あ 鰯」や穴が開いていて 先を見通すという験を担ぐ「れんこん」を た 食べてよい一年にしましょう。						
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		631 kcal	
		サワラのしおこうじやき		さわら			1.8 g	
		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	
		ぞうに		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	2.3 g	
—								
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	
		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	2.5 g	
		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	
		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	2.8 g	
		—						
19 日 (月)		★★★ しょいく ひ こんだて 食育の日の献立 ★★★ まいつき 毎月19日はしょいく ひ 食育の日です。しゅん しょくさい じばさんぶつ と い 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、ねぎなどふゆ 冬においしい食べ物を取り入れています。						
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		640 kcal	
		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	1.7 g	
		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	
		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	2.1 g	
—								

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）	赤色の仲間 あかいろ なかま （血や肉になる）	黄色の仲間 きいろ なかま （体温や力になる）	緑色の仲間 みどりいろ なかま （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 かくねん	
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		
		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	2.9 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	733 kcal		
		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	3.6 g		
		—							
21 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		627 kcal		
		イワシのたつたあげ		イワシ	かたくりこ,あぶら	しょうが	1.9 g		
		ごまずあえ		あぶらあげ	ごま,さとう	もやし,キャベツ	734 kcal		
		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	2.3 g		
		—							
22 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		697 kcal		
		とりにくとだいずのあげに		とりにく,だいず	じゃがいも,こむぎこ,かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが	2.3 g		
		にんじんしりしり		たまご,ツナ	あぶら	にんじん	841 kcal		
		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	2.7 g		
		—							
23 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		688 kcal		
		キーマカレー		ぶたにく,とりにく,だいず	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	3.1 g		
		こんにゃくサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん	827 kcal		
		くだもの				くだもの	3.8 g		
		—							
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		
		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	1.7 g		
		ナムル		たまご	さとう,あぶら,ごま	もやし,にんじん	746 kcal		
		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	2.2 g		
		—							

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あか いろ なかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん	
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	牛乳 (赤)		こめ		638 kcal	相川小学校5・6年生 金泉小学校5年生 高千中学校	
		ザンギ		とりにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら	にんにく,しょうが	1.7 g		
		じゃがバター			じゃがいも,バター		749 kcal		
		いしかりじる		とうふ,サケ,みそ		たまねぎ,しめじ,はくさい	2.0 g		
		—							
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	牛乳 (赤)		こめ		609 kcal		
		たこ焼き		たこ	こめこ,さとう	キャベツ	1.6 g		
		おかかあえ		かつおぶし		キャベツ,もやし,にんじん	702 kcal		
		にくすい		ぶたにく,とうふ,あぶらあげ	さとう	はくさい,にんじん,えのきたけ,ねぎ	1.8 g		
		ブルガリアヨーグルト		ヨーグルト					
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	牛乳 (赤)		こめ		658 kcal		
		ごまさば		サバ	さとう,ごま	しょうが	1.9 g		
		がめに			あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,たけのこ,しいたけ,きぬさや	764 kcal		
		とりにくのすき焼きふう		とりにく,とうふ	あぶら,さとう	にんじん,はくさい,ねぎ	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)	牛乳 (赤)		こめ		655 kcal		
		タコライス (にく)		ぶたにく,とりにく,だいず,いんげんまめ,ひよこまめ	あぶら,さとう	たまねぎ,にんにく,トマト	2.1 g		
		タコライス (サラダ)		チーズ,ヨーグルト	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん	784 kcal		
		もずくスープ		とうふ,もずく		にんじん,ねぎ,とうもろこし	2.7 g		
		パイナップル				パイナップル			