

1月給食こんだて表

＊ 太字 は、佐渡産の食材です。そのうち、 下線 は、小木・羽茂・赤泊産の食材です。

日 (曜)	種 類	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 血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから 体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちようし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしよく よてい 給食の予定 (☆は給食なし)	
7 日 (水)	食		ジャンバラヤ	牛乳 (赤)	ぶたにく	こめ, バター, さとう	たまねぎ, ピーマン, にんにく, しょうが, マッシュルーム, ケチャップ	— kcal — g	★南佐渡中 3学期 給食開始日	
	主		プチマリンサラダ		かんてん	ごま, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり	823 kcal		
	副		たまご 玉子スープ		たまご	かたくりこ	ほうれんそう, しいたけ, にんじん, たまねぎ	3.3 g		
	汁		チョコバナナブラウニー		たまご	バター, さとう, こむぎこ, チョコ	バナナ			
★ かみかみメニュー : 毎月8日はかみかみメニューです。しっかりよくかんで食べましょう。										
8 日 (木)	食		こんさい 根菜カレー	牛乳 (赤)		こめ, おしむぎ		675 kcal	★小木小・ 羽茂小・ 赤泊小 3学期 給食開始日	
	主		ライス		【麦ごはん】 【根菜カレー】	ぶたにく, きゅうにゅう	じゃがいも, あぶら, ルウ	たまねぎ, にんじん, れんこん, ごぼう, ケチャップ		2.7 g
	副		くきわかめのサラダ		くきわかめ	さとう, ごまあぶら, ごま	もやし, きゅうり, コーン	813 kcal		
	汁		—					3.3 g		
	他		ストロベリーゼリーポンチ			さとう	パイン, みかん, もも, バナナ, いちご			
★ 新年お祝いメニュー : 新年を迎えられたことをお祝いして、『松竹梅』が名前に入ったメニューが登場します。										
9 日 (金)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		603 kcal		
	主		まつかぜや 松風焼き		とりにく, ぶたにく, だいず, たまご, みそ	さとう, パンこ, ごま	ねぎ	1.8 g		
	副		ばいにく 梅肉あえ		かつおぶし		キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, うめ	725 kcal		
	汁		ちくわ 竹輪のすまし汁		ちくわ, とうふ		にんじん, えのきたけ, ほうれんそう, <u>ねぎ</u>	2.2 g		
13 日 (火)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		630 kcal		
	主		カレーマールボーどうふ		とうふ, ぶたにく, だいず	あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	にんじん, にら, たまねぎ, にんにく, しょうが	3.2 g		
	副		たくあんのナムル		こんぶ	ごまあぶら	たくあん, キャベツ, きゅうり	745 kcal		
	汁		わかめスープ		わかめ, かまぼこ		たまねぎ, にんじん, しめじ	4.1 g		
	他		フルーツ杏仁プリン		とうにゅう	さとう	もも, あんず			

日 (曜)	種 類	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	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
14 日 (水)	食		こめこ 米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン		638 kcal	
	主		たらのチーズパン粉焼き こや		たら,チーズ	パンこ	にんにく,にんじん	2.7 g	
	副		かぼちゃのナッツサラダ			マヨネーズ,アーモンド	かぼちゃ,きゅうり,にんじん	791 kcal	
	汁		ボルシチ		ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,だいこん,とまと,ケチャップ	3.6 g	
	他		ブルーベリージャム			さとう	ブルーベリー		
★ 食育の日『小木・羽茂・赤泊の食材を味わおう』： 今月の食育の日は、『小木産のにんじん』です。 しょくいく ひ おぎ はもち あかどまり しょくさい あじ こんげつ しょくいく ひ おぎさん									
15 日 (木)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		628 kcal	 小木産
	主		いかのかりん揚げ あ		いか	かたくりこ,あぶら	しょうが	1.9 g	
	副		にんじんしりしり		たまご	あぶら	にんじん,もやし	757 kcal	
	汁		ぶた肉と白菜のみそ汁 にく はくさい しる		ぶたにく,とうふ,みそ		はくさい,だいこん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	2.6 g	
16 日 (金)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		616 kcal	
	主		とり肉の酒粕みそ焼き にく しかかす や		とりにく,みそ	さとう		2.0 g	
	副		花野菜のごまじょうゆあえ はなやさい			ごまあぶら	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,にんじん	730 kcal	
	汁		なめこと打ち豆のみそ汁 う まめ しる		だいず,みそ	じゃがいも	だいこん,なめこ,ねぎ	2.5 g	
	他		くだもの				くだもの		
19 日 (月)	食		だいこん い な 大根入り菜めし	牛乳 (赤)		こめ,ごまあぶら	だいこん,こまつな	646 kcal	 南佐渡産
	主		あじのさんが焼き や		あじ,みそ	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ねぎ,ごぼう	2.5 g	
	副		あぶらあ わふう 油揚げの和風サラダ		あぶらあげ	オリーブあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,たまねぎ	760 kcal	
	汁		さわに 沢煮わん		ぶたにく,かまぼこ	はるさめ	たけのこ,ごぼう,にんじん,しいたけ,さやえんどう	2.9 g	
20 日 (火)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		624 kcal	
	主		あつあ 厚揚げのみそチーズ焼き や		あつあげ,みそ,チーズ	さとう,ごま	たまねぎ	1.9 g	
	副		しらたきのつるつる炒め いた		ベーコン	しらさき,あぶら,さとう,ごまあぶら	にんじん,もやし,こまつな,コーン	763 kcal	
	汁		ぶた肉のはりはり汁 にく じる		ぶたにく,あぶらあげ		みずな,だいこん,にんじん,しめじ	2.4 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)	種 類	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	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー	給食の予定
						あかいろ なかま (血や肉になる)	きいろ なかま (体温や力になる)	みどりいろ なかま (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
21 日 (水)	食		わふう 和風 チキンカツ バーガー	【米粉パン】	牛乳 (赤)		こめこパン		644 kcal	
	主			【和風チキンカツ】		とりにく	じゃがいも,こめこ,あぶら,さとう		3.5 g	
	副			【ゆでキャベツ】				キャベツ,もやし,きゅうり, <u>にんじん</u>	767 kcal	
	他			【マヨネーズ】			マヨネーズ		4.4 g	
	汁		はくさい 白菜のクリームスープ			ベーコン,ぎゅうにゅう	あぶら,こめこ	はくさい,たまねぎ, <u>にんじん</u> ,しめじ,コーン		
★ 食べて発見! 台湾月間 : 新潟—台北線の就航3周年にちなんで、台湾料理が給食に登場します。										
22 日 (木)	食		ルーローハン	【麦ごはん】	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		639 kcal	
	主			【ルーロー】		ぶたにく,うずらたまご	あぶら,さとう,かたくりこ	たまねぎ,たけのこ,しょうが,にんにく	2.9 g	
	副			【チンゲン菜のあえもの】			ごま,ごまあぶら	チンゲンサイ,もやし,にんじん	764 kcal	
	汁		ルオポータン			とりにく	ごまあぶら	<u>だいこん</u> ,はくさい,にんじん,こまつな	3.6 g	
23 日 (金)	食		ごはん		牛乳 (赤)		こめ		632 kcal	☆羽茂小5・6年 【スキー授業】
	主		わらさの照り焼き			わらさ	さとう		1.9 g	
	副		ごぼうサラダ				ドレッシング	ごぼう,コーン,キャベツ,にんじん	753 kcal	
	汁		わかめととうふのみそ汁			わかめ,とうふ,みそ		<u>だいこん</u> ,しめじ, <u>ねぎ</u>	2.4 g	
	他		くだもの					くだもの		
★ 学校給食週間特別メニュー ★ 今年のテーマは『ちゃんこ鍋でごはんをもりもり食べよう』です。										
★ 大嶽部屋の『鶏ソップ鍋』 : しょうゆ味のちゃんこ鍋のことを「ソップ鍋」と言います。										
26 日 (月)	食		ごはん		牛乳 (赤)		こめ		701 kcal	
	主		ししゃもフライの変わりソース			ししゃも	パンこ,こむぎこあぶら,さとう	ケチャップ	1.7 g	
	副		チーズ入りきりざい			なっとう,チーズ	ごま	こまつな,たくあん,にんじん	811 kcal	
	汁		とり鶏ソップ鍋			とりにく,あぶらあげ	さとう	キャベツ, <u>だいこん</u> ,にんじん,たまねぎ,しめじ,ごぼう,にら,こんにゃく	2.0 g	

日 (曜)	種 類	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲 物 もの (はたらき)	あか いろ なかま 赤色の仲間	きいろ もの なかま 黄色の仲間	みどりいろ なかま 緑色の仲間	エネルギー	きゅうしょく よてい 給食の予定 (☆は給食なし)
					ち にく (血や肉になる)	たいおん ちから (体温や力になる)	からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	
★ しこやまべや どうにゅう 鍛山部屋の『豆乳ちゃんこ』： かつおだしの しお 塩ちゃんこに とうにゅう 豆乳を入れたものです。									
27 日 (火)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		633 kcal	
	主		あつや たまご 厚焼き玉子		たまご	さとう		2.2 g	
	副		こんぶ 昆布のきんぴら		こんぶ, さつまあげ	ごまあぶら, さとう, ごま	ごぼう, にんじん, こんにゃく	746 kcal	
	汁		とうにゅう 豆乳ちゃんこ		ぶたにく, あぶらあげ, とうにゅう		キャベツ, にんじん, えのきたけ, だいこん , たまねぎ, にら	2.6 g	
	他		くだもの				くだもの		
★ あら しお べや 荒汐部屋の『トマトちゃんこ』： めずら 珍しい しょうふう 洋風のちゃんこです。									
28 日 (水)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		658 kcal	
	主		ガリバタハンバーグ		とりにく, ぶたにく	さとう, バター	たまねぎ, しょうが, にんにく	2.1 g	
	副		ほうれん 草 ほうれん草サラダ		たまご	ドレッシング	ほうれんそう, キャベツ, にんじん	798 kcal	
	汁		トマトちゃんこ		とりにく, ウインナー	じゃがいも	はくさい, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, しめじ, コーン, トマト, ケチャップ	2.6 g	
★ かすがのべや ぶたみそ 春日野部屋の『豚味噌ちゃんこ』： わかし た 昔から食べられている でんどう 伝統の味です。									
29 日 (木)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		670 kcal	
	主		なごやふう 名古屋風から揚げ		とりにく	かたくりこ, あぶら, さとう, ごま		1.8 g	
	副		ぽん酢あえ				こまつな, もやし, にんじん	804 kcal	
	汁		ぶたみそ 豚味噌ちゃんこ		ぶたにく, あぶらあげ, みそ		はくさい, だいこん , にんじん, えのきたけ, ねぎ	2.3 g	
★ さどがたけべや しお 佐渡ヶ嶽部屋の『塩ちゃんこ』： ごま油が入るのが とうちよう 特徴です。									
30 日 (金)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		671 kcal	
	主		さけのごまみそや 焼き		さけ, みそ	さとう, ごま		1.8 g	
	副		ひじきのマヨネーズあえ		ひじき, みそ	マヨネーズ	もやし, コーン, にんじん	795 kcal	
	汁		しお 塩ちゃんこ		とりにく, とうふ, あぶらあげ	ごまあぶら	だいこん , にんじん, キャベツ, しめじ, こまつな	2.4 g	
	他		いちごヨーグルト		ヨーグルト	さとう	いちご		

☆1月の栄養価(平均値／基準値)【エネルギー】小:644 kcal / 658 kcal 中:773 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.3 g / 1.9g 中:2.9 g / 2.5 g

★献立の種類:【食】…主食 【主】…主菜(主なおかず) 【副】…副菜(補うおかず) 【汁】…汁もの 【他】…その他(デザートなど)