

1月 給食こんだて表



ひ 日 (曜)	写真	こんだてめい 献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なま (体温や力になる)	みどり なま (体の調子を整える)	エネルギー	きゅうしょくい がっこう がくねん 給食のない 学校・学年
◆◇◆ 春の七草 ◆◇◆ 『せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ』さて、みそ汁の『すずな』『すずしろ』は何でしょう?								
7 日 (水)		ごはん	牛 乳 (赤)	こめ			528 kcal	<div style="border: 2px solid red; padding: 2px;">幼稚園 中学校 給食開始</div>
		揚げじゃが&さつまいもの肉みそがらめ		ぶたにく みそ	じゃがいも さつまいも あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にら しょうが にんにく	1.4 g	
		ひじきのおひたし		ひじき		こまつな にんじん もやし	817 kcal	
		すずなとすずしろのみそ汁		あぶらあげ みそ		だいこん かぶ ねぎ	2.4 g	
		みかん				みかん		
8 日 (木)		チキンとほうれんそうの カレーライス	牛 乳 (赤)	こめ おしむぎ			712 kcal	<div style="border: 2px solid red; padding: 2px;">全小学校 給食開始</div>
		今年もがんばるぞ! ガルバンゾのサラダ		とりにく	じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにくりんご	2.3 g	
		杏仁ポンチ		ひよこまめ	ドレッシング	キャベツ にんじん ブロッコリー	861 kcal	
				とうにゅう みずあめ		りんご もも ようなし	2.8 g	
9 日 (金)		◆◇◆ 新春 松竹梅献立 ◆◇◆ 「松竹梅」がつく料理を集めました。新年を迎え、おめでたい雰囲気を味わいながらいただきましょう。	牛 乳 (赤)	こめ			682 kcal	
		うめ 梅ご飯		うめ ゆかり			3.2 g	
		まつかぜ や 松風焼き		パンこ ごま	にんじん たまねぎ しょうが		818 kcal	
		ちくわ 竹輪のきんぴら		あぶら さとう	ごぼう にんじん		3.7 g	
		しらたま そうに 白玉雑煮		しらたまもち	ねぎ しいたけ			
13 日 (火)		ごはん	牛 乳 (赤)	こめ			689 kcal	
		たらのごま竜田揚げ		たら	ごま かたくりこ あぶら	しょうが	2.0 g	
		こぶチーズ和え		チーズ しおこんぶ		キャベツ こまつな にんじん	825 kcal	
		スキー汁		ぶたにく とうふ みそ	さつまいも	だいこん にんじん ねぎ	2.4 g	
		新メニュー☆						

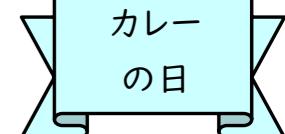
ひ 日 (曜)	しゅしん 写真	こんだてめい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいいろ なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぱん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
14 日 (水)		マーボーライス	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	ごめ		610 kcal 2.5 g	
		やみつきキャベツ		とうふ ぶたにく だいすミートみそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ねぎ にら たけのこ しょうが にんにく		
		わかたまスープ		たまご わかめ	ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん とうもろこし にんにく		
					かたくりこ	ねぎ えのき メンマ		
15 日 (木)		ごはん	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	ごめ		746 kcal 1.8 g	佐和田中1年
		魚の塩こうじ焼き		さかな				
		ブロッコリーのアーモンド和え			アーモンド さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー	874 kcal 2.1 g	
		ちゃんこ鍋		とうふ とりにく あぶらあげ にくだんご		はくさい ねぎ にら しめじ		
16 日 (金)		いちごクレープ	牛 乳 (赤)	とうにゅう	ごめこ みずあめ	いちご	いちご の日	
		ごはん			ごめ		639 kcal 2.0 g	
		手作りハンバーグ・ケチャップソース		ぎゅうにく ぶたにく たまご とうにゅう	パンこ	たまねぎ しょうが		
		のり酢あえ		のり		もやし にんじん こまつな	763 kcal 2.3 g	
19 日 (月)		じゃがいものみそ汁	牛 乳 (赤)	みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん えのき		八幡小
		●○●食育の日●○● 台湾		ぶたにく うずらのたまご	ごめ ごまあぶら はちみつ かたくりこ	たまねぎ パプリカ にんにく しょうが	735 kcal 2.7 g	
		ルーローハン			あぶら	キャベツ チンゲンサイ とうみょう		
		青菜炒め		あぶらあげ えびボール	そうめん かたくりこ ごまあぶら	にんじん えのき	883 kcal 3.2 g	
20 日 (火)		ミエンシェン	牛 乳 (赤)			くだもの		二宮小6年
		果物						
		ごはん			ごめ		645 kcal 2.7 g	
		とりつくね・五目あんかけ		とりにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん えだまめ たけのこ しょうが		
		マヨたく和え			ノンエッグマヨネーズ	もやし こまつな たくあんづけ	771 kcal 3.2 g	
		わかめのみそ汁		とうふ あぶらあげ わかめ みそ		にんじん しめじ		



※ 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。

ひ 日 (曜)	しゅしん 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)	なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	きいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんりん 塩分	きゅうしょく 給食のない がつこう がくねん 学校・学年
				なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)				
21 日 (水)		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		637 kcal	
		ぶり照り焼き		ぶり	さとう	しょうが	2.1 g	
		ひじきと青大豆の和え物		ひじき だいす	さとう ごまあぶら	もやし にんじん	757 kcal	
		みそけんちん汁		とうふ あぶらあげ みそ	ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.4 g	
22 日 (木)		えびかつ バーガー	牛 乳 (赤)	こめこ 米粉パン	こめこパン		657 kcal	
		えびかつ		えびたら	かたくりこ はくりきこ パンこ あぶら	たまねぎ	2.3 g	
		10品目のサラダ		だいす いんげんまめ ひよこまめ ひじき	アーモンド あぶら さとう	キャベツ にんじん ブロックリー とうもろこし	791 kcal	
		スープカレー		ベーコン	じゃがいも カレールウ	にんじん たまねぎ しめじ	2.8 g	
23 日 (金)		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		602 kcal	
		てづくり 手作り五目卵焼き		とりにく たまご	あぶら さとう	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ	2.1 g	
		じゃこと小松菜のごま和え		ちりめんじゃこ	ごま さとう	キャベツ にんじん こまつな	715 kcal	
		どさんこ汁		ぶたにく わかめ みそ	じゃがいも バター	たまねぎ とうもろこし	2.5 g	
26 日 (月)	<p>にほんいち たか やま ふじさん しづおかけん やまなしけん</p> <p>◎ 日本一高い山 … 富士山(静岡県と山梨県) デザートの富士山ゼリーは皿にあけて食べると見事な富士山が現れます!</p>							
		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		657 kcal	
		さかな あ 魚の揚げ煮		さかな こうやどうふ	かたくりこ あぶら さとう		2.3 g	
		磯香あえ		のり		にんじん もやし こまつな	791 kcal	
		ほうとう		あぶらあげ みそ	うどん	だいこん ねぎ しめじ かぼちゃ	2.8 g	
		富士山ゼリー			ふじさんゼリー			

ひ 日 (曜)	しゅしん 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)	なかま 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 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
26 (月)	◎ 日本一長い川 … 信濃川(新潟県)	新潟の各地をめぐり、おいしい料理や特産物をいただきましょう!						
27 日 (火)		ごはん (佐渡市) とりにく 鶏肉のレモン和え (燕市) くろさき ちやまめ 黒崎茶豆のサラダ (新潟市) こくしょ (糸魚川市) みかん	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	654 kcal 1.5 g 772 kcal 1.7 g	
28 日 (水)		フルーツ米粉パン サーモンのハーブ焼き 高原野菜のサラダ きのこポタージュ りんご	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	605 kcal 2.8 g 752 kcal 3.6 g	
29 日 (木)		ごはん けい 鶏ちゃん にんじんサラダ すったて汁 さつまいもと栗のタルト	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	696 kcal 2.3 g 817 kcal 2.8 g	
30 日 (金)		しの まき 忍び巻ごはん わかさぎフライ おひたし じゅんじゅん	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	627 kcal 1.6 g 771 kcal 1.9 g	

26(月)~30(金) 今年の全国学校給食週間のテーマは『よっ!日本一!』です。
いろいろな県の日本一を巡って、その土地の郷土料理や特産物をいただきます。