




1月 給食こんだて表



日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	飲み物 (はたらき)	あかい りゅう 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 ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぷん 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
◆◆◆ 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	幼稚園 中学校 給食開始
		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	全小学校 給食開始
		今年もがんばるぞ！ガルバンソのサラダ		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	
◆◆◆ 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す。								
9 日 (金)		梅ご飯	牛乳 (赤)		こめ	うめ ゆかり	682 kcal	
		松風焼き		とりにく とうふ たまご みそ	パンこ ごま	にんじん たまねぎ しょうが	3.2 g	
		竹輪のきんぴら		ちくわ	あぶら さとう	ごぼう にんじん	818 kcal	
		白玉雑煮		とりにく	しらたまもち	ねぎ しいたけ	3.7 g	
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	
		スキージュー		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☆						

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 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 ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぷん 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	(赤)		こめ		610 kcal		
		やみつきキャベツ		とうふ ぶたにく だいずミート 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	2.5 g		
		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	731 kcal		
					かたくりこ	ねぎ えのき メンマ	3.1 g		
15 日 (木)		ごはん	(赤)		こめ		746 kcal	佐和田中1年	
		魚の塩こうじ焼き さかな しお や		さかな			1.8 g		
		ブロッコリーのアーモンド和え あ			アーモンド さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー	874 kcal		
		ちゃんこ鍋 なべ		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	2.1 g		
		いちごクレープ		とうにゅう	こめこ みずあめ	いちご			
16 日 (金)		ごはん	(赤)		こめ		639 kcal		
		手作りハンバーグ・ケチャップソース てつく		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	2.0 g		
		のり酢あえ ず		のり		もやし にんじん こまつな	763 kcal		
		じゃがいものみそ汁 しる		みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん えのき	2.3 g		
19 日 (月)		●○○食育の日○○● 台湾 台湾の高雄と佐渡は友好都市です。また、台湾と新潟を結ぶ航路が就航3周年を迎えました。							八幡小
		ルーローハン	(赤)	ぶた にく うずら の たまご	こめ 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		
		青菜炒め あおな いた			あぶら	キャベツ チンゲンサイ とうみょう	2.7 g		
		ミエンシェン		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		
		くだもの 果物				くだもの	3.2 g		
20 日 (火)		ごはん	(赤)		こめ		645 kcal	二宮小6年	
		鶏つくね・五目あんかけ とり ごもく		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	2.7 g		
		マヨたく和え あ			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		
		わかめのみそ汁 しる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ		にんじん しめじ	3.2 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 血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいあん ちから 体温や力になる)	みどいろ 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 えんぷん 塩分	きゅうしよく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
21 日 (水)		ごはん ぶり ^て 照り焼き ひじきと青大豆 ^{あお だいず} の和え物 ^{あ もの} みそけんちん汁 ^{じる}	牛乳 (赤)	ぶり ひじき だいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう さとう ごまあぶら ごまあぶら	しょうが もやし にんじん だいこん にんじん ごぼう ねぎ	637 kcal 2.1 g 757 kcal 2.4 g	
22 日 (木)		えびかつ ^{こめこ} バーガー 米粉パン えびかつ 10品目 ^{ひんもく} のサラダ スープカレー	牛乳 (赤)	えび たら だいず いんげんまめ ひよこまめ ひじき ベーコン	こめこパン かたくりこ はくりきこ パンこ あぶら アーモンド あぶら さとう じゃがいも カレールウ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ	657 kcal 2.3 g 791 kcal 2.8 g	カレー の日
23 日 (金)		ごはん てつく ^{ごもく たまご} 手作り五目卵焼き じゃこと小松菜 ^{こまつな} のごま和え ^あ どさんこ汁 ^{じる}	牛乳 (赤)	とりにく たまご ちりめんじゃこ ぶたにく わかめ みそ	こめ あぶら さとう ごま さとう じゃがいも バター	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし	602 kcal 2.1 g 715 kcal 2.5 g	
26 日 (月)		◎ 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!						
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		657 kcal	
		さかな ^あ の揚げ煮 ^に		さかな こうやどうふ	かたくりこ あぶら さとう		2.3 g	
		いそ ^か 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	
ふじさん 富士山ゼリー		ふじさんゼリー						

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ち にく	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの	エネルギー えんぷん 塩分	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年
27 日 (火)	◎ 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す！							
		ごはん(佐渡市)	牛乳 (赤)		こめ		654 kcal	
		鶏肉のレモン和え(燕市)		とりにく	かたくりこ はくりきこ あぶら さとう	レモンじる パセリ	1.5 g	
		黒崎茶豆のサラダ(新潟市)			あぶら さとう	キャベツ とうもろこし えだまめ	772 kcal	
		こくしょ(糸魚川市)		こんぶ とうふ	さといも かたくりこ	だいこん にんじん	1.7 g	
		みかん				みかん		
28 日 (水)	◎ 日本一海から遠い地点 … 佐久市(長野県) なんと海から115kmも離れています!ちなみに佐渡の南北の長さは約60kmです。							
		フルーツ米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン	レーズン クランベリー パパイア パイナップル	605 kcal	
		サーモンのハーブ焼き		サーモン	オリーブあぶら	バジル パセリ	2.8 g	
		高原野菜のサラダ			あぶら	キャベツ ブロッコリー アスパラガス	752 kcal	
		きのこポタージュ		とうにゅう	じゃがいも あぶら こめこ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのき パセリ	3.6 g	
		りんご				りんご		
29 日 (木)	◎ 日本一貯水量が多いダム … 徳山ダム(岐阜県) なんと佐和田ダムの約400倍もの貯水量です！							
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		696 kcal	
		鶏ちゃん		とりにく みそ	あぶら さとう	キャベツ ねぎ にんじん しめじ にんにく	2.3 g	
		にんじんサラダ		チーズ	さとう	にんじん キャベツ たまねぎ	817 kcal	
		すったて汁		とうふ とうにゅう		はくさい だいこん ねぎ しめじ	2.8 g	
		さつまいもと栗のタルト		とうにゅう	さつまいも くり こめこ さとう			
30 日 (金)	◎ 日本一大きな湖 … 琵琶湖(滋賀県) なんと加茂湖の約138倍もの広さがあります！							
		しの まき 忍び巻ごはん	牛乳 (赤)		こめ くらまい		627 kcal	
		黒米入りごはん		のり			1.6 g	
		わかさぎフライ		わかさぎ	はくりきこ こめこ パンこ あぶら		771 kcal	
		おひたし		かつおぶし		ほうれんそう もやし	1.9 g	
		じゅんじゅん		ぶたにく とうふ	さとう	はくさい ねぎ たまねぎ まいたけ えのき		

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。