

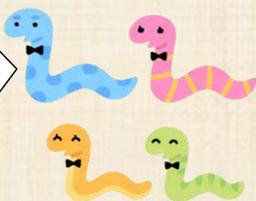
食材の流通状況や価格などにより、やむを得ず使用食材を変更する場合がありますがご理解ください。  
なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は、速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 曜日 (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
8 (水)	みどし こんだて 	ごはん	こめ					
		みぞれ汁	パンこ でんぷん さとう		とりにく だいす あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ
		みそたれカツ	パンこ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく みそ はちょうみそ			にんにく
		ミックスサラダ		あぶら	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン
		◎ミルクデザート	みずあめ さとう でんぷん			ぎゅうにゅう 加糖練乳		
		ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう			
9 (木)		ごはん	こめ					
		マーボー豆腐	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ
		中華サラダ	さとう	ごまあぶら ごま		わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ホールコーン
		乾燥小魚	さとう でんぷん					
		牛乳				かたくちいわし		
		ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう			
10 (金)	受験生 応援 こんだて 	ごはん	こめ					
		ふりかけ(おかか)	さとう でんぷん		かつおぶし	のり		まっちゃん
		根菜汁	じゃがいも こんにやく		あぶらあげ みそ だいす		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう
		たこやき 2個	こめこ さとう でんぷん	あぶら	たこ			キャベツ
		のりのりサラダ		あぶら	とりにく	のり	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン
		ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう			
14 (火)		ごはん	こめ					
		かしわ汁	さつまいも こんにやく		とうふ とりにく		にんじん	ねぎ ごぼう えのきだけ だいこん
		カレーロール	じゃがいも こむぎこ コーンフラワー こなあめ さとう でんぷん	あぶら ショートニング	ぶたにく だいす		トマト	たまねぎ にんにく しょうが
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ
		牛乳				ぎゅうにゅう		

1月8日は **みどしこんだて**

しんねんしよにち こんだて みどし  
新年初日の献立は、巳年にかけて、“み”がつく料理を  
あつ 集めてみました。みぞれ汁、みそたれカツ、ミックスサラダ  
ミルクデザートの献立です。巳年もよい年となりますように。

**みんなで食べると  
どんな食事も  
しあわせの味ですね！**  
今年もよろしくお願ひします。



1月10日は **じゅけんせいおうえん  
受験生応援こんだて**

こんさいじる  
**根菜汁**  
こんき 根気よく もんたい  
根気よく問題をとくことができますように。

**たこやき**  
えいご  
たこは英語でオクトパス (octopus) といいます。  
しけん 試験にパスできますように。

**のりのりサラダ**  
はい  
のりの入ったサラダです。勉強がノリノリに  
はかどりますように。







★1月のベジランドにいつさんからの野菜 プチヴェール★

◎は業者から学校へ直接納入するものです。空容器などのゴミは他のものと分けてセンターへ送ってください。

日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
15 (水)		ごはん	こめ					
		なめこのみそ汁			なまあげ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ
		厚焼き卵	でんぷん さとう	あぶら	たまご			
		野菜いため	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん あおピーマン	もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく
		牛乳				ぎゅうにゅう		
16 (木)		ごはん	こめ					
		豚汁	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく とうふ みそ だいず			だいこん ごぼう ねぎ
		くるま麩の揚げ煮 幼1個 小・中2個	くるまふ でんぷん さとう	あぶら				
		おひたし					こまつな にんじん	もやし
		牛乳				ぎゅうにゅう		
17 (金)		ロールパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう		
		みかんジャム	みずあめ さとう					みかん
		鶏肉とあさりのクリーム スープ	じゃがいも こむぎこ	バター	とりにく あさり しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ
		ツナサラダ		あぶら	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり
		牛乳				ぎゅうにゅう		



1月20日～24日は新津東部学校給食センターの給食週間です  
祝！ 佐渡島の金山世界文化遺産登録 日本の世界遺産を給食でめぐる



20 (月)	広島県の 献立	ごはん	こめ					
		肉じゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ
		小さいわしのフライ 幼1び 小・中2び	こめこ みずあめ さとう げんまいこ じゃがいも でんぷん	あぶら		いわし		
		瀬戸内レモンサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン
		牛乳				ぎゅうにゅう		
21 (火)	沖縄県の 献立	ごはん	こめ					
		もずくスープ			とりにく とうふ	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ
		タコライス <small>の</small> 具		あぶら	ぶたにく だいず しろいんげんまめ ぎんときまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく
		せん切りキャベツの 塩もみ						キャベツ
		幼 チーズ10g				チーズ		
		小・中 チーズ15g				チーズ		
		牛乳				ぎゅうにゅう		



日 曜日	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)		
			たんずいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく 質	むきしつ	ビタミン		
22 (水)	静岡県の 献立  二中・五中 3年生なし	ごはん	こめ						
		おさく	さといも こんにゃく さとう		あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ	
		ツナそぼろ丼の具	さとう	あぶら	だいず とりにく ツナ		にんじん	ねぎ しょうが	
		◎静岡県産お茶プリン (乳・卵不使用)	さとう		とうにゅう			まっちゃん	
		ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう				
23 (木)	北海道の 献立	ごはん	こめ						
		さんべいじる 三平汁	じゃがいも		さけ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが	
		しろ 白いんげん豆のコロッケ	じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ショートニング	しろいんげんまめ だいず			たまねぎ	
		こんぶ い 昆布入り浅漬け		ごま		こんぶ	こまつな	キャベツ	
		ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう				
24 (金)	新潟県 佐渡の 献立	ごはん	こめ						
		あじ 味のり	さとう		かつおぶし	のり こんぶ いりこ		しいたけ	
		とりじる 鶏汁	さといも こんにゃく		とりにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	
		あじの佐渡産りんご酢 ソースかけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	あじ			りんご ねぎ しょうが	
		きんざん 金山サラダ	さとう	あぶら ごまあぶら	ハム		にんじん こまつな	キャベツ ホールコーン	
			ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
27 (月)	秋葉区 フチ ヴェール 給食の日	ごはん	こめ						
		たまご ふゆやさい 卵と冬野菜の とろみスープ	さといも でんぷん		たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	
		もちむぎ パンこ こむぎこ こめこ トマトソースかけ	もちむぎ パンこ こむぎこ こめこ でんぷん さとう		ふたにく とりにく		トマト	たまねぎ にんにく	
		プチヴェール®の ツナサラダ		あぶら	ツナ		プチヴェール にんじん	キャベツ ホールコーン	
			ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
28 (火)		ソフトめん	こむぎこ						
		カレーなんばん	こめこ こむぎこ でんぷん さとう はちみつ さつまいも	あぶら	とりにく		にんじん こまつな トマト	たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく りんご	
		ちくわのいそべ揚げ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	たら ぐち	あおさ			
		ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	もやし キャベツ	
		◎幼・小 の 飲むヨーグルト	さとう				脱脂粉乳		
		◎中 の 飲むヨーグルト	さとう				生乳 乳製品		

1月27日は

## 秋葉区フチヴェール給食の日

秋葉区役所、JA、秋葉区内の給食センターが協力し、秋葉区の地場産物を使った料理を提供します。

1月はプチヴェール®を使ったサラダです。ビタミンたっぷりの秋葉区産のプチヴェール®をおいしくいただきます。



日 曜日	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
29 (水)		ごはん	こめ					
		わかめとあさりのスープ			あさり	わかめ	こまつな	だいこん えのきたけ
		厚揚げと豚肉のみそ炒め	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	あつあげ ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく
		くだもの						みかん (よてい)
		牛乳				ぎゅうにゅう		
30 (木)	結小学校 が考えた 献立	ごはん	こめ					
		ワントンスープ	ワントン		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ
		たれカツ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	とりにく			
		コールスロー		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン
		◎新潟県産いちごの タルト(乳・卵含む)	こむぎこ さとう こめこ でんぷん みずあめ	マーガリン あぶら	とうにゅう	乳製品(卵成分 含む)		いちご
		牛乳				ぎゅうにゅう		
31 (金)	節分献立	ごはん	こめ					
		さつまい汁	さつまいも こんにやく		とうふ とりにく みそ かまぼこ (おにがた)		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん
		おからコロッケ	じゃがいも でんぷん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	おから とんこつ だいたず		にんじん	たまねぎ ねぎ
		昆布とちりめんじゃこの佃煮	さとう	ごま		こんぶ ちりめんじゃこ		
		牛乳				ぎゅうにゅう		

しゅく さどの きんざん せかい ぶんか いざん とうろく にほん せかい いざん きゅうしよく  
**祝！佐渡島金山 世界文化遺産登録 日本の世界遺産を給食でめぐろう**

**にいかたけん さと  
新潟県(佐渡)**

佐渡島の金山が世界文化遺産に登録されました。江戸時代から約400年、金が産出されていました。豊かな自然とおいしい食材も佐渡の魅力です。

**ほっかいどう  
北海道**

知床が世界自然遺産、北海道、青森県、岩手県、秋田県にまたがる縄文遺跡群が世界文化遺産となっています。

**しずおかけん  
静岡県**

富士山、(静岡県と山梨県)明治日本の産業革命遺産(静岡県)が世界文化遺産となっています。

**ひろしまけん  
広島県**

厳島神社、原爆ドームが世界文化遺産となっています。

**おきなわけん  
沖縄県**

琉球王国のグスク及び関連遺産群が世界文化遺産に、奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島(沖縄県と鹿児島県)が世界自然遺産となっています。

給食週間は、佐渡島の金山の世界文化遺産登録にちなんで、日本各地の素晴らしい世界遺産や食文化を知るきっかけになってもらえたらと思います。