



令和5年度

1月 きゅうしょくこんだてよていひょう

1月は、年始の伝統行事をはじめ、全国学校給食週間もあります。山潟小学校では、1月15日(月)～19日(金)までが給食週間です。給食は、たくさんの食べ物や、かかわっている人たちのおかげで食べることができています。食べ物の命や、心をこめて給食を準備してくれているみなさんに感謝していただきます。

1月の給食目標

きゅうしょくについてかんがえよう

山潟小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
9 (火)	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	カレールウ チャツネ ワイン クチャップ	I初材 - 657 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 21.9 g
	くろまめいり フルーツのヨーグルトあえ	くろまめ	プレーンヨーグルト				みかん バイン おとう りんご		脂質 18.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g
10 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたにく だい いす みそ はちょう うみそ		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶ ら	にら	ねぎ にんにく しょう が しいたけ きく らげ	しょうゆ トウバンジャン からスープ オイスター ソース さけ	I初材 - 622 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 26.0 g
	はるさめとわかめのサラダ		わかめ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	しょうゆ すしお	脂質 19.9 g
	ミルクデザート		ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量 2.1 g
11 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 621 kcal
	あじつけのり		のり	さとう				しお みりん こんぶ かつおぶし しいたけエ キス にぼし	たんぱく質 22.6 g
	ゆきみじる	ぶたにく		しらたまもち		にんじん こまつ な	だいこん ねぎ えの きたけ	けずりぶし しょうゆ さけ しお	脂質 17.9 g
	にくじゃがコロッケ	ぎゅうにく だいす にゅうせいひん		じゃがいも パンこ こむぎこ さとう で んぷん	あげあぶら	たまねぎ		しょうゆ こしょう	食塩相当量 2.2 g
12 (金)	ふくじんあえ				ごま		キャベツ ふくじんづけ	しお	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チキンライス	とりにく		こめ	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	パブリカ クチャップ しお こしょう	エネルギー 650 kcal
	ふゆやさいのスープに	ソーセージ		じゃがいも		ブロッコリー に んじん	たまねぎ だいこん セ ロリー ホールコーン	からスープ しお こ しょう	たんぱく質 24.7 g
15 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 580 kcal
	新潟の郷土料理 のっぺ	とりにく	かまぼこ	さといも		にんじん さやえ んどう	れんこん ごぼう だけ のこ しいたけ こん にやく	けずりぶし さけ み りん しお しょうゆ	たんぱく質 27.0 g
	ますのしおやき	ます						しお	脂質 17.0 g
	はくさいづけ		こんぶ			こまつな	はくさい	しお しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
★セレクトデザート：3つのデザートの中から、自分のえらんだデザートを食べよう！									
	セレクトデザート								
	・2つの プッシュクリーム	カスタードクリーム たまご		こむぎこ でんぷん さとう				ココア	
	・ボンデーナッツ	たまご	ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら		いちご		
	・みかんゼリー			さとう			みかん	ワイン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
給食週間 《2》おすすめ献立：6年生が考えてくれた献立です！									
16 (火)	わかめごはん		わかめ	こめ	ごま			しお	エネルギー 603 kcal
	さつまじる	とうふ ぶたにく みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だい こん つきこんにやく	にぼし	たんぱく質 24.4 g
	さけチーズフライ	さけ チーズ		パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら			しお	脂質 19.9 g
	もやしのカレーあえ	ポークハム		あぶら さとう		にんじん	もやし きゅうり	カレーこ しょうゆ しお	食塩相当量 2.5 g
17 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 661 kcal
	なめこのみそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	なめこ だいこん ねぎ	にぼし	たんぱく質 23.1 g
	たれかつ	ぶたにく		でんぷん こめこ パンこ さとう	あげあぶら			しお こしょう しょう ゆ みりん さけ	脂質 21.4 g
	さつまいものサラダ		プレーンヨーグルト	さつまいも	ノンエッグマヨ ネーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ	しお こしょう	食塩相当量 2.2 g
18 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 638 kcal
	こくあまみそしる	あぶらあげ みそ		あまざけ	すりごま	にんじん	だいこん ねぎ ごほ う こんにやく	にぼし	たんぱく質 25.4 g
	こまつなメンチカツ	ぶたひきにく とり ひきにく		パンこ でんぷん	あげあぶら	こまつな	たまねぎ	しお こしょう	脂質 22.9 g
	新潟の郷土料理 きりざい	ひきわりなっとう			ごま	こまつな にん じん	きゅうり たくあん	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
19 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 615 kcal
	ブルコギどん	ぶたにく みそ		さとう	あぶら	にんじん こまつな あかピーマン	にんにく しょうが たま ねぎ だけのこ もやし	しょうゆ さけ トウバ ンジャン チャツネ	たんぱく質 24.5 g
	てづくりかんこくふうのり		のり		ごまあぶら			しお	脂質 20.3 g
	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	はるさめ	ごま ごまあぶら		えのきたけ	からスープ しお こ しょう しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
給食週間 《5》世界の料理：19日から始まる、冬のユースオリンピック会場の韓国の料理です！									

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		ぎいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
22 (月)	おおむぎめん			おおむぎめん					エネルギー 603 kcal
	カレーなんばん	とりにく		でんぷん		にんじん こまつ な	たまねぎ ぶなしめじ	カレーこ けずりぶし しょうゆ みりん	たんぱく質 24.4 g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり	でんぷん さとう こむぎこ	あげあぶら			しお	脂質 16.9 g
	りんごとキャベツのサラダ				あぶら		りんご きゅうり キャベツ	す しお こしょう	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
23 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 606 kcal
	だいこんとあぶらあげの みそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	だいこん ねぎ えの ぎだけ	にほし	たんぱく質 23.3 g
	ハンバーグのケチャップに	とりにく ぶたにく		でんぷん さとう			たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ しお こ しょう ソース あかつ イン	脂質 15.9 g
	ジャーマンポテト	ベーコン		じゃがいも	あぶら	パセリ	たまねぎ	しお こしょう	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
24 (水)	ちゅうかどん	ぶたにく いか		でんぷん	あぶら ごまあぶ ら	にんじん チング ンサイ	たまねぎ たけのこ は くさい きくらげ	がらスープ オイスター ソース しょうゆ さけ しお こしょう	エネルギー 593 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 22.8 g
	さつまいもとだいすのあ げに	だいす		さつまいも でんぷ ん さとう	あげあぶら			しょうゆ	脂質 16.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.6 g
25 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 601 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやい んげん	たまねぎ しらたき	さけ みりん しょうゆ しお	たんぱく質 23.8 g
	さけそぼろ	さけ			ごま			さけ しお	脂質 17.4 g
	ふうみづけ				ごま		キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 598 kcal
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ね ぎ つきこんにやく	にほし とうがらし	たんぱく質 26.2 g
	たっぴりいかカツ	いか		でんぷん こむぎこ さとう	あげあぶら			しおこうじ	脂質 18.9 g
	ごまあえ			さとう	ねりごま すりご ま	こまつな	キャベツ きりほしだ いこん	しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 655 kcal
	はくさいのみそしる	あぶらあげ うちま め みそ		じゃがいも			はくさい	にほし	たんぱく質 23.6 g
	さばのごまケチャップ ソース	さば		でんぷん さとう	あげあぶら すり ごま			ケチャップ ソース	脂質 27.8 g
	コーンいりおひたし					にんじん こまつ な	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
30 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 591 kcal
	かきたまみそしる	とうふ たまご み そ				こまつな	たまねぎ	にほし	たんぱく質 24.1 g
	てづくりひじきふりかけ	ツナ かつおぶし	ひじき	さとう	ごま			しょうゆ さけ みりん	脂質 17.7 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あげあぶら あぶ ら	にんじん さやい んげん	ごぼう こんにやく	しょうゆ みりん とう がらし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
31 (水)	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ しお	エネルギー 589 kcal
	とりにくのクリームソー ス	とりにく	こなチーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ	バター あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュ ルーム	がらスープ しろワイン しお こしょう	たんぱく質 23.7 g
	ツナとブロッコリーのサ ラダ	ツナ			あぶら アーモン ド	ブロッコリー	キャベツ ホールコー ン	す しお こしょう	脂質 15.2 g
	りんごジュース						りんご		食塩相当量 1.7 g

今年(ことし)の干支(えと)の「たつ(辰)」にちなんで、
一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？



★1月24日は給食記念日★
15(月)～19(金)は、山潟(やまがた)小学校(しょうがっこう)の給食週間(きゅうしょくしゅうかん)です。

給食週間(きゅうしょくしゅうかん)では、郷土(きょうど)料理(りょうり)や地場産(ぢばさん)献立(けんてい)、6年生(ろくねんせい)が考えて(かんが)て
られた献立(けんてい)、世界(せかい)の国(くに)の料理(りょうり)などをいただきます。また、給食委
員会(きゅうしょくいいんかい)の企画(けいかく)では、給食(きゅうしょく)についてのクイズ(くイズ)や、ビデオ放
送(ほうそう)などを
予定(よてい)しています。いろいろな料理(りょうり)を味わ(あじ)わっていただき、給食(きゅうしょく)
について学(まな)び、給食(きゅうしょく)ができるま(ま)でに働(はたら)いてくれる人(ひと)たちに、
感謝(かんしゃ)の気持(きもち)をもっ(も)っていただきま(ま)しょう。

みなさんの口(くち)においし(おい)しい給食(きゅうしょく)が届(届)くま(ま)でには、た(た)くさん(さん)の人(ひと)たちの
働(はたら)きや、協(きょう)力(りき)があ(あ)ります！

