

1月 きゅうしょくこんだてよていひょう



あけましておめでとうございます。1月は、全国学校給食週間があります。山潟小学校では1月20日(月)～24日(金)までが給食週間です。たくさんの食べ物、給食に関わる人々たちなど給食について考える1か月にしてみましょう。

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 からだのちようしをとのえる		ちようみりよう など	栄養価
8日(水)	むぎごはん			こめ	むぎ				エネルギー 736 kcal
	ポークカレー	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	あかワイン カレールウ チャツネ ケチャップ	たんぱく質 21.0 g
	やさいチップス			さつまいも	あげあぶら	かぼちゃ	ごぼう れんこん	しお	脂質 24.0 g
	しんねんおめでとう! デザートだいふく	とうにゅう		さとう でんぷん もちこ しょうしん こ	あぶら			しお	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
9日(木)	ごはん			こめ					エネルギー 602 kcal
	じゃがいものみそしる	みそ	わかめ	じゃがいも			だいこん ねぎ	にほし	たんぱく質 21.3 g
	あつあげのごまだれかけ	なまあげ		でんぷん さとう	あげあぶら すり ごま ごま			しょうゆ みりん さけ	脂質 22.3 g
	じゃこあえ		かたくちいわし		ごまあぶら	こまつな にんじん	はくさい	しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
10日(金)	ごはん			こめ					エネルギー 608 kcal
	みそワタンスープ	ぶたにく なると みそ		わんだん	ごまあぶら	にんじん なら	もやし ねぎ メンマ	からスープ にほし とう がらし	たんぱく質 23.8 g
	レバーいりメンチカツ	ぶたにく レバー		でんぷん パンこ こむぎこ	あげあぶら		たまねぎ	カレーこ しお しょうゆ こしょう	脂質 18.1 g
	ごしきづけ		こんぶ			にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14日(火)	ごはん			こめ					エネルギー 584 kcal
	なめこのみそしる	とうふ みそ				こまつな	なめこ だいこん ねぎ	にほし	たんぱく質 27.0 g
	ちりめんじゃこのつくだに		かたくちいわし	さとう				みりん しょうゆ	脂質 15.5 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 つきこんにゃ く	しょうゆ みりん ラーゆ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
15日(水)	パプリカライス			こめ むぎ	あぶら			パプリカ	エネルギー 621 kcal
	とりにくの刈り込み	とりにく あさり しろいんげんまめ	こなチーズ うにゅう	ぎゅう	あぶら	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	ホワイトルウ からスープ こしょう しお	たんぱく質 22.1 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ			あぶら	ブロッコリー	キャベツ ホールコー ン たまねぎ	しお やさいエキス す こしょう	脂質 14.4 g
	オレンジジュース						みかん		食塩相当量 1.6 g
16日(木)	アップルチップパン			コッパン	さとう		りんご		エネルギー 574 kcal
	チンゲンサイととうふ のスープ	とうふ				チンゲンサイ にん じん	もやし たけのこ き くらげ ねぎ	からスープ にほし しょ うゆ しお こしょう	たんぱく質 27.0 g
	ぶたにくとだいずのあげに	ぶたにく だいず		でんぷん 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	しいたけ こんにゃく	さけ しょうゆ カレーこ	脂質 22.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.5 g
17日(金)	ごはん			こめ					エネルギー 669 kcal
	くきわかめのみそしる	とうふ みそ	くきわかめ	じゃがいも			ねぎ えのきたけ	にほし	たんぱく質 25.0 g
	さばのごまケチャップ ソースかけ	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 28.5 g
	のりすあえ	ツナ	のり		あぶら	ほうれんそう にん じん	もやし	しょうゆ す やさいエキ ス しお	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

1月20日～1月24日は「給食週間」です!

20日(月) 新潟の郷土料理	ごはん			こめ					エネルギー 593 kcal
	のっぺいじ	とりにく かまぼこ		さといも		にんじん さやえん どう	ごぼう ねぎ しいた け つきこんにゃく	けすりぶし みりん しょ うゆ しお	たんぱく質 28.8 g
	さけのやきづけ	さけ		さとう				しょうゆ	脂質 15.5 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな にんじん	きりぼしだいこん も やし	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	ルレクチェゼリー			さとう			ルレクチェ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

21日 (火) 6年生の おすすめ 献立	ごはん			こめ					エネルギー	567 kcal
	はくさいのみそしる	なまあげ みそ	うちまめ				えのきたけ はくさい	にぼし	たんぱく質	24.6 g
	だいすつれんこんの あげに	ぶたにく		でんぷん さとう	あげあぶら あぶら ごまあぶら	にんじん さやいん げん	れんこん	しょうゆ さけ くるす しお こしょう	脂質	19.5 g
	ほうれんそうとにんじんの わふうサラダ	ツナ	のり			ほうれんそう にん じん	もやし	しょうゆ やさいエキス しお す	食塩相当量	1.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
22日 (水) 6年生の おすすめ 献立	ごはん			こめ					エネルギー	596 kcal
	キムチなべ	とうふ ぶたにく みそ	こんぶ	さとう もちこ	あぶら ごまあぶら	にんじん	はくさい だいこん にら しょうが えの きたけ ねぎ メンマ にんにく しらたき	さけ とうがらし しお す しょうゆ みりん がん らスープ	たんぱく質	21.1 g
	はるまき	ぶたにく		でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら あげあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	オイスターソース しょうゆ チキンエキ ス こしょう しお	脂質	18.3 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	しょうゆ す しお	食塩相当量	3.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23日 (木) 新潟の 地場産 料理	ごはん			こめ					エネルギー	610 kcal
	さけのかすじる	さけ なまあげ ちまめ みそ		さけかす		にんじん	だいこん ねぎ ごぼ う つきこんにやく	さけ にぼし	たんぱく質	24.4 g
	さといもコロッケ	とりにく		さといも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら あげあぶ ら		たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	脂質	19.9 g
	とうなのひたし					とうな にんじん	もやし ホールコー ン	しょうゆ	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24日 (金) 調理員 さんの 献立	ごはん			こめ					エネルギー	581 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえん どう	えのきたけ ごぼう だけのこと	にぼしこ けずりぶし しょうゆ しろしょうゆ さけ しお	たんぱく質	23.2 g
	たれかつ	ぶたにく		パンこ でんぷん さとう	あげあぶら			しお こしょう しょうゆ さけ みりん	脂質	14.8 g
	☆スターいりおひたし☆				ごま	こまつな にんじん	キャベツ ホールコー ン	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	586 kcal
	キムチとんじる	とうふ ぶたにく みそ	こんぶ	じゃがいも さとう もちこ		にんじん	だいこん ごぼう ね ぎ ぶなしめじ つき こんにやく はくさい にら にんにく しょうが	とうがらし しお す に ぼし	たんぱく質	27.0 g
	しろみざかなのたつたあげ	たら		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質	19.3 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	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28日 (火)	ソフトめん			ソフトめん					エネルギー	658 kcal
	ミートソース	ぶたにく ぎゅうに く			あぶら	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリーンピース	クチャップ あかワイン ハヤシルウ しお こしょ う	たんぱく質	26.7 g
	シャキシャキサラダ			じゃがいも	アーモンド あぶ ら	にんじん	きゅうり	す しお こしょう	脂質	23.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.3 g
29日 (水)	マーボーどん	とうふ だいすミ ート ぶたにく みそ はっちょうみそ		こめ 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 さけ かきあ ぶら	エネルギー	620 kcal
	ごまいりはるさめと 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	しょうゆ す しお	たんぱく質	27.1 g
	いよかん						いよかん		脂質	20.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.4 g
30日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	625 kcal
	かしわじる	とうふ とりにく		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 しょうゆ みりん しお	たんぱく質	26.9 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	あぶら あげあぶ ら			しお	脂質	19.4 g
	きりざい	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	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
31日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	653 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 きたけ	にぼし	たんぱく質	24.0 g
	にこみハンバーグ	ぶたにく とりにく だいす		でんぷん さとう	あぶら		たまねぎ しょうが にんにく	クチャップ しお ころほ エキス しょうゆ さけ	脂質	19.9 g
	ビーンズサラダ	だいす みそ		じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	にんじん	きゅうり	しょうゆ さけ	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

「めいけな」とも
よばれています。

スター☆は、どこに
いるでしょうか？