



# 1月きゅうしょくこんだてひょう

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。たくさんの食べ物、給食に関わる人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	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
8 日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー 665 kcal
	ポークカレー	じゃがいも さとう でんぶん	こめこ あぶら ココア	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	あかワイン チャツネ チャップ カレーこ しお す パンキンパウダー	たんぱく質 22.5 g
	ヨーグルトあえ	さとう		くろだいす	ヨーグルト		みかん パイン ももりんご	しお	脂質 19.9 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					食塩相当量 2.0 g
9 日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー 644 kcal
	けんちんじる	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう つきこんにゃく	にほし しょうゆ しお	たんぱく質 23.3 g
	レバーいりメンチカツ	でんぶん パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	カレーこ しお しょうゆ こしょう	脂質 23.7 g
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン	しょうゆ みりん す しお こしょう	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
13 日 (火)	ごはん	こめ							エネルギー 617 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 27.8 g
	アーモンドいりちりめん じゃこのつくだに	さとう	アーモンド		かたくちいわし			みりん しょうゆ	脂質 19.7 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく	しょうゆ とうがらし	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
14 日 (水)	マーボーどん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいすミート ぶたにく みそ はっこうみそ		にら	ねぎ にんにく しお うが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバンジャン がらスープ さけ かきあぶら	エネルギー 613 kcal
	ごまいりはるさめと わかめのサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ す しお	たんぱく質 26.1 g
	フルーツ						いよかん		脂質 20.7 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					食塩相当量 2.3 g
15 日 (木)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			しお	エネルギー 589 kcal
	チンゲンサイとあさり のスープ			あさり とうふ		チングエンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 24.6 g
	ぶたにくとだいすのあげに	でんぶん じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	ぶたにく だいす		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 19.7 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					食塩相当量 2.4 g
16 日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー 668 kcal
	はくさいとさといものみそしる	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ			はくさい	にほし	たんぱく質 23.3 g
	さばのごまケチャップ ソースかけ	でんぶん さとう	あげあぶら すりごま	さば				ケチャップ ちゅうのうソース	脂質 28.3 g
	ごしきづけ	さとう			こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ	しお す	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
19 日 (月)	ごはん	こめ							エネルギー 559 kcal
	たまごともずくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	おきなわもずく		えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお がらスープ	たんぱく質 26.0 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぶん	あげあぶら	たら				しょうゆ みりん	脂質 17.9 g
	ビーフンソテー	ビーフン		ぶたにく		あおピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	しお こしょう しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
20 日 (火)	ごはん	こめ							エネルギー 631 kcal
	さけのかすじる	さけかす		さけ なまあげ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう つきこんにゃく	さけ にほし	たんぱく質 24.4 g
	さといもコロッケ	さといも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら あぶら	とりにく			たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	脂質 22.4 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					

21 日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					カレーこ	エネルギー	591 kcal
	とりにくとあさりの クリームソース	こむぎこ	バター あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅ うにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュ ルーム	がらスープ しお こ しょう	たんぱく質	26.0 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ ホールコーン たまねぎ	す しお こしょう	脂質	14.4 g
22 日 (木)	ジョア	さとう			だっしふんにゅう		マスカット		食塩相当量	1.8 g
	ごはん	こめ							エネルギー	695 kcal
	かしわじる	さつまいも		とうふ とりにく		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん つきこんにゅく	にほし しょうゆ みりん しお	たんぱく質	23.7 g
	ぶりかつ	でんぶん パンこ	あげあぶら	ぶり					脂質	31.4 g
23 日 (金)	くきわかめともやしのサラダ		こまあぶら あぶら	くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	しお こしょう す しょうゆ	食塩相当量	1.8 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						
	ごはん	こめ							エネルギー	632 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	にほし	たんぱく質	25.5 g
26 日 (月)	にこみハンバーグ	さとう でんぶん	あぶら	とりにく ぶたにく だいす			しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ さけ ケ チャップ しお	脂質	23.3 g
	ピーンズサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	だいす	にんじん	きゅうり 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						

1月26日～1月30日「給食週間」



26 日 (月) 給食委員会の 权又献立 ①	ごはん	こめ							エネルギー	599 kcal
	のっぺ	さといも でんぶん さとう		とりにく ぎょにく		にんじん さやえん どう	れんこん ごぼう た けのこ しいたけ つ きこんにゅく	けずりぶし さけ みりん しお しょうゆ	たんぱく質	22.9 g
	たれかつ	さとう パンこ で んぶん	あげあぶら	ぶたにく					脂質	14.0 g
	だいこんづけ		ごま		こんぶ	こまつな	だいこん	しお	食塩相当量	2.2 g
	☆セレクトデザート☆									
	ひとくちクリームだいふく みかんゼリー	さとう もちごめこ でんぶん	あぶら	とうにゅう			みかん			
27 日 タイム 献立 ①	とうにゅうパン+コッタ ぎゅうにゅう	さとう でんぶん	あぶら	とうにゅう			いちご			
	コッペパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			イースト しお	エネルギー	606 kcal
	わかめスープ	はるさめ		とりにく	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	23.9 g
	クジラメンチ	でんぶん パンこ さとう こむぎこ	あげあぶら あぶら	とりにく くじら			たまねぎ エリンギ ぶなしめじ しょうが にんにく	しょうゆ しお こしょう	脂質	27.9 g
	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	しょうゆ	食塩相当量	2.8 g
28 日 (水) タイム 献立 ②	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						
	ソフトめん	こむぎこ							エネルギー	576 kcal
	ミートソース	こめこ でんぶん こむぎこ さとう コーンスター	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく ゼロリー パイナップル マンゴー パパイヤ	ケチャップ あかワイン しお こしょう	たんぱく質	25.4 g
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質	17.3 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					食塩相当量	2.0 g
29 日 (木) 6年 1組 权又献立 ①	ごはん	こめ							エネルギー	644 kcal
	ワンタンスープ	こむぎこ さとう でんぶん		ぶたにく ぎょにく		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいた け メンマ	がらスープ しょうゆ しお こしょう みりん	たんぱく質	28.4 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ	あげあぶら	さけ チーズ				しお	脂質	22.7 g
	さいざい	さとう		なっとう		こまつな にんじん	だいこん	しょうゆ す しお	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						
30 日 (金) 6年 2組 权又献立 ②	ごはん	こめ							エネルギー	699 kcal
	さつまじる	さつまいも		とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん つきこんにゅく	にほし	たんぱく質	28.6 g
	とりにくとだいばの アーモンドがらめ	でんぶん さとう	あげあぶら アー モンド	だいす とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	脂質	25.0 g
	みかん						みかん		食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						

どれを  
えらびましたか?



※天候等の都合で、献立は変更する可能性があります。