

1月 きゅうしょくこんだてひょう

(通常献立)

新潟市立上山小学校

(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		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	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 651 kcal
	ボークカレー	じゃがいも さとう でんぷん こめこ さつまいも	あぶら	ぶたにく ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	たんぱく質 20.7 g
	ヨーグルトあえ	さとう みずあめ		くろまめ	ヨーグルト	みかん パイン もも りんご		脂質 19.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.6 g
9日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 623 kcal
	のりふりかけ				のり けずりぶし			たんぱく質 24.8 g
	チンゲンサイとほだてのスープ			ほだて とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	脂質 19.7 g
	ぶたにくとだいずのあげに みかん	でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ	食塩相当量 2.1 g
13日(火)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			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	たんぱく質 23.3 g
	さばのごまチャップリソースかけ ごしきづけ	さとう でんぷん	あぶら ごま	さば	こんぶ	こまつな にんじん	だいこん たくあん キャベツ	脂質 28.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g
14日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 576 kcal
	マーボーライスのぐ	さとう でんぷん	あぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 23.5 g
	はるさめとわかめのサラダ	はるさめ さとう	あぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	脂質 16.2 g
	ミルクデザート	さとう みずあめ でんぷん			ぎゅうにゅう れんにゅう			食塩相当量 2.4 g
15日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 586 kcal
	みそワタンスープ	ワタンス		ぶたにく みそ		にんじん にら	はくさい ねぎ メンマ	たんぱく質 23.0 g
	さけチーズフライ	こむぎこ	あぶら	さけ	チーズ			脂質 19.9 g
	だいこんづけ				こんぶ	こまつな	だいこん	食塩相当量 1.6 g
16日(金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 629 kcal
	さけのクリームソース	こむぎこ	バター あぶら	さけ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 25.9 g
	ブロッコリーのサラダ		あぶら	ハム		ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	脂質 21.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.6 g
19日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 584 kcal
	おやこに	じゃがいも くるまふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ だけのこ しいたけ	たんぱく質 27.2 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.9 g
	そくせきづけ				くきわかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.2 g
20日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 613 kcal
	きめこじる	こめこ でんぷん こんぶ						たんぱく質 26.8 g
	カレーポテトビーンズ	でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	だいず		にんじん	だけのこ まいたけ えのきだけ なめこ ぶなしめじ ねぎ	脂質 18.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g
21日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 633 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 えのきだけ	たんぱく質 25.6 g
	にこみハンバーグ	さとう でんぷん	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	脂質 23.3 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり コーン	食塩相当量 1.9 g
22日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 591 kcal
	のつべ	さといも こんにゃく		とりにく かまぼこ		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	たんぱく質 26.5 g
	しろみずかなのたつたあげ のりずあえ	でんぷん	あぶら	たら ツナ	のり	こまつな にんじん	もやし	脂質 17.0 g
	ルレクチェゼリー	さとう こんにゃくこ					ようなし	食塩相当量 1.9 g
23日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 576 kcal
	キムチいりやさいじる	じゃがいも さとう こんにゃく もろこ		とうふ ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん にら	だいこん ごぼう ぶなしめじ はくさい しょうが ねぎ	たんぱく質 22.0 g
	コーンしゅうまい	でんぷん パンこ さとう こんぶ	とんし	ぎょにくすりみ とうふ			コーン たまねぎ	脂質 18.6 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	食塩相当量 2.0 g
26日(月)	6年2組代表「和食わしょく で元気になる給食！」							
	ごはん	こめ						エネルギー 640 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきだけ ごぼう だけのこ	たんぱく質 24.7 g
	たれかつ	さとう でんぷん	あぶら	とりにく				脂質 20.0 g
27日(火)	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	アップルチップパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう		りんご	エネルギー 581 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら	しろいんげんまめ ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	たんぱく質 31.2 g
27日(火)	とりにくのワインに	さとう	あぶら	とりにく			にんにく	脂質 18.5 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みかんゼリー	さとう でんぷん					みかん	セレクトデザート： じぶんがえらんだ デザートをたべます
ぶどうゼリー	さとう					ぶどうかじゅう		
アセロラゼリー	さとう でんぷん					アセロラかじゅう		
とうにゅうプリン	こなあめ さとう さつまいも げんまい		だいず					
28日(水)	6年1組代表「発酵食品はっこうしょくひん たっぶり給食で毎日を健康に！」							
	ごはん	こめ						エネルギー 578 kcal
	はくさいとあぶらあげのみそしる			あぶらあげ みそ		こまつな	えのきだけ はくさい	たんぱく質 22.7 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 20.9 g
29日(木)	とうなのひたし					とうな	えのきだけ	食塩相当量 2.3 g
	ごはん	こめ						エネルギー 601 kcal
	あじつけのり	さとう			のり こんぶ かつおけずりぶし いりこ		しいたけ	たんぱく質 26.7 g
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	脂質 18.7 g
30日(金)	あつやきたまご	でんぷん さとう	あぶら	たまご				食塩相当量 2.5 g
	きりざい	さとう		なとう		こまつな にんじん	きゅうり だいこん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	6年4組代表 「いろいろよく元気になる給食！」							
30日(金)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			エネルギー 592 kcal
	もずくスープ			とうふ	もずく		ねぎ えのきだけ	たんぱく質 25.8 g
	とりにくのからあげ	でんぷん	あぶら	とりにく				脂質 20.8 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	食塩相当量 2.5 g
一日あたりの平均	エネルギー	608 kcal	脂質	19.9 g	カルシウム	349 mg		
	たんぱく質	25.0 g	食塩相当量	2.1 g	鉄	3.2 mg		



1月こんだてよていひょう

2025. 1月

新潟市立上山小学校

<今月のめあて> 感謝して食べよう

- 「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考えよう
 「いただきます」：食べ物にはすべて命があります。その大切な命をいただく感謝の気持ちが込められています。
 「ごちそうさま」：料理を作るためにいろいろな人がかかわっています。その方々に感謝をする気持ちが込められています。

		8日(木)		9日(金)	
		ヨーグルトあえ ポークカレー(ごはん)		みかん ぶたにくとだいずのあけに のりふりかけ ごはん チンゲンサイとほたてのスープ	
		生活リズムを取りもどそう		チンゲンサイについて知ろう	
こんだて	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
	せいじんひ 成人の日	ごしきづけ さばのごま ケチャップソースかけ ごはん はくさいとさといものみそしる	ミルクデザート はるさめとわかめのサラダ マーボーライス(ごはん)	だいこんづけ さけチーズフライ ごはん みそワタンスープ	ブロッコリーのサラダ さけのクリームソース(カレーあじごはん)
		さばについて知ろう	風邪を予防しよう	野菜の栄養について知ろう	ブロッコリーについて
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
	そくせきづけ てっかみそ ごはん おやこに	カレーポテト ビーンズ こめこめん きのこじる	ビーンズサラダ にこみハンバーグ ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる	ルレクチェゼリー のりずあえ しろみざかなのたつたあけ ごはん のっぺ	アーモンドあえ コーンしゅうまい ごはん キムチいりやさいじる
	たまごの栄養について	きのこを食べよう	大根を食べよう	のっぺを食べよう	キムチについて知ろう
給食週間 6年生の献立	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
	ごまあえ たれかつ ごはん さわにわん	セレクトデザート コーンサラダ とりにくのワインに アップルチップパン ミネストローネ	ミルメーク とうなのひたし さばのみそに ごはん はくさいとあぶらあげのみそしる	きりざい あつやきたまご あじつけのり ごはん とんじる	シャキシャキサラダ とりにくのからあげ わかめごはん もずくスープ
	和食で元気になる給食!	セレクトデザート!	発酵食品たっぷり給食で毎日を健康に!	ほかほかで元気になる給食!	いろいろよく元気になる給食!

※天候や流通状況によって、献立の内容を変更することがあります。ご了承ください。

1月20日～24日は『給食週間』です

学校給食は明治22年に始まり、全国各地に広がっていきました。学校給食週間には、給食の歴史を振り返り、その役割や大切さについて考えてみましょう。

今年度も6年生が家庭科で考えた献立を取り入れたり、給食委員会はクイズやインタビュー放送の取組を行う予定です。

