



1月の給食目

かんしゃしてたべよう

1月には、年始の伝統行事をはじめ、全国学校給食週間もあります。真砂小学校では、1月22日(月)～26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。食べ物の命と、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しょう。

1709

真砂小学校

Table with columns for Day (日), Meal Name (こんだて), Energy Source (あがのしょくひん, ぎいろのしょくひん, みどりのしょくひん), and Nutritional Info (エネルギー, ちようみりよう, えいようか). Rows list meals from Jan 9 to Jan 19.

「☆」がついている日は「西区一斉コシヒカリ給食の日」です。西区農政商工課から補助していただき、11月～3月まで、月に数回西区のおいしいコシヒカリが登場します。

★1月22日(月)～26日(金)は、真砂小学校の給食週間です★

給食週間では、新潟県内の、最近話題の自慢グルメや、セレクトデザート6年生が考えてくれたこんだてを予定しています。お楽しみに！



		<b>給食週間</b>										《1》新潟市：バスセンターの中にある、あの立ち食いそば屋さんのカレーライスを再現しました。									
22 (月)	あの、きいろいカレーライス	ぶたにく	とうにゅう			こめ こめこのカレーウ ちゅうざらとう	こめあぶら	にんじん	たまねぎ	にんにく	ウスターソース す カレーこ がらスープ	I材料 -	571 kcal								
	ふくじんあえ							にんじん	だいこん きゅうり	キャベツ れんこん	しょうゆ みりん てんびしお	たんぱく質	20.1 g								
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									脂質	18.2 g								
												食塩相当量	2.3 g								
		<b>給食週間</b>										《2》・佐渡市：佐渡でとれる天然ぶりをたれかつ風にアレンジした「ぶりカツ」です。 ・セレクトデザートです。自分が前もって選んだデザートを食べます。									
23 (火)	ごはん					こめ						I材料 -	648 kcal								
	もずくスープ	ぶたにく	とうふ	もずく						えのきだけ	ながねぎ	がらスープ しょうゆ しお さけ	たんぱく質	25.2 g							
	ぶりカツ	ぶり				こめこ さとう こめこパンこ	こめあぶら					しお こしょう しょうゆ みりん	脂質	26.2 g							
	アーモンドびたし						アーモンド	にんじん	こまつな	もやし		しょうゆ	食塩相当量	2.2 g							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう																		
	セレクトデザート いちごムース											いちご									
	セレクトデザート いちごタルト	たまご		ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう					いちご									
セレクトデザート みかんゼリー						さとう					みかん										
		<b>給食週間</b>										《3》妙高市：全国的に有名なお店の「豚汁ラーメン」を再現しました。									
24 (水)	☆にしくのコシヒカリごはん					にしくのコシヒカリ						I材料 -	583 kcal								
	とんじるラーメンじる	ぶたにく	とうふ みそ			こむぎこ	こめあぶら			たまねぎ	しょうが ながねぎ	がらスープ さけかす いちみつとうがらし	たんぱく質	25.1 g							
	にくだんご	ぶたにく				かたくりこ さとう				たまねぎ		ケチャップ	脂質	19.0 g							
	やさしいため	なると					こめあぶら	こまつな	にんじん	しめじ キャベツ もやし	しお こしょう しょうゆ		食塩相当量	1.6 g							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう																		
		<b>給食週間</b>										《4》・柏崎市：トルコ生まれの柏崎育ちの「サバサンド」。高速道のSAでも人気です。 ・真砂フェスティバルで「デザート選べる券」をゲットした人が選んだデザートです。									
25 (木)	セルフサバサンド (まるパン)			だっしんにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング					しお	I材料 -	707 kcal							
	(サバからあげ)	サバ				かたくりこ さんおんとう	こめあぶら			レモン		しょうゆ さけ	たんぱく質	25.6 g							
	(やさしい)					さとう	こめあぶら			キャベツ たまねぎ	きゅうり	す てんびしお こしょう	脂質	36.6 g							
	はくさいのこめこクリームに	ベーコン		ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム		こめこ	こめあぶら	チンゲンサイ にんじん		はくさい	しめじ	がらスープ 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																		
ベストプリン					さとう	みずあめ	あぶら														
		<b>給食週間</b>										《5》6年生のこんだてコンクールの全校投票で1位になった「のこさずたべチャイナ給食」です。									
26 (金)	わかめごはん			わかめ		こめ							I材料 -	636 kcal							
	ニラたまスープ	たまご とうふ とりにく				かたくりこ	こめあぶら	ニラ	にんじん			がらスープ しょうゆ こしょう	たんぱく質	23.8 g							
	はるまき	ぶたにく				こむぎこ さとう かたくりこ	こめあぶら			たまねぎ	もやし	しょうゆ しお こしょう	脂質	22.3 g							
	シャキシャキサラダ	ロースハム				じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	アーモンド こめあぶら	にんじん	きゅうり		す てんびしお こしょう	食塩相当量	2.3 g							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう																		
29 (月)	だいこんいりにくみそそばうどん	ぶたにく たいすミート				こめ かたくりこ	こめあぶら こめあぶら			だいこん しょうが ながねぎ		テンメンジャン しょうゆ いちみつとうがらし	I材料 -	630 kcal							
	サンラータン	たまご とりにく とうふ				かたくりこ		にんじん	こまつな	メンマ しいたけ ながねぎ		がらスープ しお こしょう ラーゆ しょうゆ さけ	たんぱく質	31.6 g							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										脂質	20.8 g							
	おさつスティック					さつまいも	こめあぶら						食塩相当量	2.5 g							
30 (火)	ごはん					こめ							I材料 -	622 kcal							
	にくじゃが	ぶたにく				じゃがいも さんおんとう			にんじん	たまねぎ グリーンピース	しょうゆ しお みりん さけ しらたき	たんぱく質	23.2 g								
	てっかみそ	だいま みそ				さんおんとう	こめあぶら	にんじん		ごぼう	さけ		脂質	21.0 g							
	あおなのりタクあえ			やきのり			ノンエッグマヨネーズ	こまつな		もやし 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																		
31 (水)	ごはん					こめ							I材料 -	631 kcal							
	とうふとなめこのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		わかめ				こまつな		なめこ		にぼしこ	たんぱく質	27.3 g							
	サケチーズフライ	サケ	チーズ			こむぎこ パンこ	こめあぶら					しお こしょう	脂質	25.0 g							
	きりぼしだいこんのパンパンジー	とりにく				さとう	こま	にんじん		きりぼしだいこん もやし きゅうり コーン しょうが ながねぎ	す しょうゆ みりん てんびしお	食塩相当量	2.1 g								
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう																		
一食あたりの平均	エネルギー	625 kcal	脂質	22.4 g	カルシウム	344 mg															
	たんぱく質	24.6 g	食塩相当量	2.1 g	鉄	3.3 mg															