



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, しょうゆ, etc.). Rows include meals like チキンカレーライス, ツナとブロッコリーのサラダ, etc.

「☆」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！



		給食週間										《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 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									
		給食週間										《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 しお さけ	たんぱく質	25.2 g									
	ぶりカツ	ぶり			こめ こめこ 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		ぎゅうにゅう	さとう					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												
		給食週間										《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 いちみつ がら	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																		
		給食週間										《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																
		給食週間										《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「のこさずたベチャイナ給食」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 しお 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 かたくりこ	さとう	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	さとう	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 さけ しょうゆ いちみつ がら	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 しょうが 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	こぼろ		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									
	きりほ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		きりほしだいこん 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															