



1月の給食目

かんしゃしてたべよう

真砂小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		ぎいろのしょくひん 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とのえる		ちようみりよう など	えいようか
10 (金)	ポークカレーライス	ぶたにく		こめ じゃがいも こめこのカレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	I類材 - 629 kcal
	ふくじんづけ					にんじん	だいこん れんこん	しょうゆ みりん	たんぱく質 17.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 16.8 g
	フルーツカクテル			さとう			みかん もも パイナップル	かんてん	食塩相当量 1.8 g
14 (火)	ごはん			こめ					I類材 - 591 kcal
	おやこに	たまご とりにく あつあげ		さんおんとう		にんじん こまつな	たまねぎ ししいだけ えのきだけ	つきこん しょうゆ しお だしパック さけ	たんぱく質 26.6 g
	てっかみそ	だいず みそ		さんおんとう	こめあぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 20.5 g
	くきわかめいりあさづけ		くきわかめ				キャベツ きゅうり	てんひしお しょうゆ	食塩相当量 2.5 g
15 (水)	ちゅうかどん	うすらたまご イカ ぶたにく ホタテ		こめ さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	チンゲンサイ きぬさや にんじん	はくさい たまねぎ もやし きくらげ メンマ にんにく しょうが ししいだけ	オイスターソース がらスープ しょうゆ こしょう しお さけ	I類材 - 692 kcal
	たくあんづけ						だいこん	しお	たんぱく質 26.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 18.0 g
	おしるこ	あずき		しらたまもち さとう				しお	食塩相当量 1.9 g
16 (木)	コッパパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	I類材 - 617 kcal
	こめことどうにゅうのコーンポタージュ	どうにゅう		じゃがいも こめこ さとう	こめあぶら	パセリ	コーン たまねぎ	がらスープ しお こしょう	たんぱく質 24.2 g
	スラッピージョー	ぶたにく ベーコン だいずミート		こめこパンこ さんおんとう	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ こしょう ちゅうのうソース あかわいん しお	脂質 19.7 g
	あまなつサラダ				アーモンド こめあぶら		キャベツ きゅうり あまなつ	てんひしお す こしょう	食塩相当量 2.9 g
17 (金)	ごはん			こめ					I類材 - 602 kcal
	はるさめスープ	ぶたにく		はるさめ かたくりこ		にんじん こまつな	もやし メンマ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 21.6 g
	メンチカツ	ぶたにく ぶたレバー とりにく		こむぎこ パンこ	こめあぶら		たまねぎ	カレーこ さとう こしょう しお	脂質 20.4 g
	こしきづけ		しおこんぶ			にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	しょうゆ てんひしお	食塩相当量 2.0 g
20 (月)	ごはん			こめ					I類材 - 605 kcal
	あじつけのり		あじつけのり						たんぱく質 20.0 g
	うちまめのみそしる	うちまめ あぶらあげ みそ				にんじん	だいこん えのきだけ ながねぎ	にぼしこ さけかす	脂質 21.0 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	さやいんげん にんじん	ごぼう	つきこん みりん しょうゆ いちみどうがらし	食塩相当量 1.8 g
21 (火)	ごはん			こめ					I類材 - 622 kcal
	くるまふのしおこうじスープ	とりにく		くるまふ		みずな にんじん	えのきだけ コーン たまねぎ	だしパック しお がらスープ しょうゆ しおこうじ みりん	たんぱく質 26.0 g
	ししゃもフライ		ししゃも (ぎよらん)	こむぎこ パンこ	こめあぶら				脂質 23.5 g
	ごまあえ			さんおんとう	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
22 (水)	むかしながらのカレーライス	ぶたにく どうにゅう		こめ じゃがいも こめこのカレールウ こめこのホワイトルウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	カレーこ さとう がらスープ す ターメリック ウスターソース	I類材 - 627 kcal
	フレンチサラダ				こめあぶら		キャベツ きゅうり パイナップル	てんひしお す こしょう	たんぱく質 21.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 22.0 g
	チーズ		チーズ						食塩相当量 3.0 g
23 (木)	ごはん			こめ					I類材 - 587 kcal
	キムチにくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	にんじん ニら	たまねぎ はくさい にんにく	しらたき さけ しょうゆ みりん キムチのもと	たんぱく質 23.5 g
	がんもどきのにつけ	がんもどき		さんおんとう				にぼしこ しょうゆ みりん	脂質 19.2 g
	あさづけ					にんじん	キャベツ きゅうり	てんひしお	食塩相当量 2.3 g
24 (金)	ごはん			こめ					I類材 - 567 kcal
	かきたまみそしる	たまご どうぶ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきだけ ながねぎ	にぼしこ	たんぱく質 25.3 g
	タラのたつたあげ	タラ		かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ さけ	脂質 18.8 g
	きりほしだいこんのナムル			さとう	こめあぶら	にんじん	きりほしだいこん きゅうり	しょうゆ す	食塩相当量 2.0 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

★1月27日(月)～31日(金)は、真砂小学校の給食週間です★

給食週間は、新潟県内の自慢グルメや  
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》新潟市のじまんグルメ											
27 (月)	ちゅうかめん				こむぎこ					かんすい	I科材 -	577 kcal	
	にいがたあっさりしょうゆラーメンスープ	チャーシュー						ほうれんそう	メンマ もやし ながねぎ しょうが	だしパック しょうゆ がらすープ みりん しょうが	たんぱく質	27.5 g	
	ぶたにくととうなのいためもの	ぶたにく			さんおんどう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら		とうな にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	しょうゆ さけ オイスターソース こしょう	脂質	17.2 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								食塩相当量	2.8 g
ぼんかん									ぼんかん				
給食週間		《2》佐渡市のじまんグルメ											
28 (火)	ごはん				こめ						I科材 -	605 kcal	
	わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ					こまつな	えのきだけ ながねぎ	にほしこ	たんぱく質	23.2 g	
	プリのこめコフライ	フリ			こめこパンこ こめこ	こめあぶら				しお こしょう	脂質	25.2 g	
	さきおりサラダ	ロースハム	しおこんぶ	さとう	こめあぶら		にんじん	キャベツ きゅうり レモン		てんびしお こしょう	食塩相当量	1.9 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう									
給食週間		《3》村上市のじまんグルメ											
29 (水)	いわふねふいり すきやきどん (★にしくのコシヒカリ いわふねふいり)	ぶたにく			★にしくのコシヒカリ いわふねふいり さとう	こめあぶら		にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ しょうが	しらたき しお だしパック みりん しょうゆ さけ	I科材 -	600 kcal	
	ささがわながれのもしおスープ	あさり とうふ	やきのり		はるさめ				ながねぎ	がらすープ もしお しょうゆ みりん	たんぱく質	21.8 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							脂質	23.4 g	
											食塩相当量	1.8 g	
給食週間		《4》糸魚川市のじまんグルメ											
30 (木)	ひすいごはん				こめ					えだまめ	しお さけ	I科材 -	601 kcal
	たらじる	たら とうふ みそ							だいごん ながねぎ えのきだけ こほう	つきこん さけかず だしパック	たんぱく質	22.9 g	
	まがたまコロッケ	しろはなまめ			こむぎこ パンこ じゅがいのも さとう	バター こめあぶら				しお こしょう	脂質	19.5 g	
	はるさめのトマトドレッシングあえ	かつおぶし	しおこんぶ	はるさめ さんおんどう		こめあぶら	にんじん トマト	きゅうり コーン		す しょうゆ こしょう	食塩相当量	2.4 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう									
給食週間		《5》6年生献立コンクール 全校投票で第1位！											
31 (金)	わかめごはん		わかめ		こめ					しお	I科材 -	586 kcal	
	さわにわん	ぶたにく			はるさめ		にんじん きぬさや	ごぼう えのきだけ	かつおぶし さけ しょうゆ しお	たんぱく質	26.5 g		
	からあげ	とりにく			さんおんどう かたくりこ	こめあぶら			しょうが	しょうゆ さけ	脂質	19.5 g	
	リンゴサラダ					こめあぶら			キャベツ きゅうり リンゴ	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									
一食あたりの平均	エネルギー	608 kcal	脂質	20.2 g	カルシウム	344 mg							
	たんぱく質	23.9 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.0 mg							

「☆」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、月に1回西区のおいしいコシヒカリが登場します。

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27日(月)～31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。