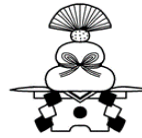
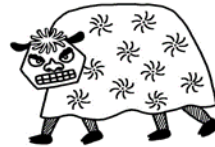


1月 献立予定表



山北学校給食共同調理場

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校			
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
10	水		ごはん 牛乳 たれかつ(2コ) ごまあえ のっぺ汁	ぶた肉 みそ とり肉 かまぼこ	牛乳		こまつな にんじん にんじん さやえんどう	キャベツ もやし たけのこ だいこん こんにゃく	米 さとう さとう でんぶん さといも			食物せんい たっぷり 献立		
11	木		ごはん 牛乳 ゆでたまご 冬野菜のカレー かいそうサラダ	たまご ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ れんこん しょうが にんにく りんご もやし とうもろこし	米 じゃがいも		バター ルウ	733 27.5	867 31.9		
12	金		ごはん 牛乳 さばのゆずみそに ポテトサラダ 貝だくさん汁 プリン	さば みそ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん にんじん	しょうが ゆず 玉ねぎ きゅうり とうもろこし えのきだけ 長ねぎ こんにゃく だいこん	米 さとう じゃがいも		マヨネーズ(卵なし)	739 26.0	881 32.2	さんぽく北 リクエスト 献立	
15	月	南小5年	古代米ごはん 牛乳 いかのかりんあげ 紅白あえ にたてもち汁 新春ゼリー	いか だいず かまぼこ とり肉 うすあげ	牛乳	にんじん にんじん	だいこん はくさい 長ねぎ しいたけ ごぼう いちご クランベリー	米 こだい米 でんぶん さとう		油 マヨネーズ(卵なし)			小正月献立 新春をお祝 いしましょう	
16	火		ごはん 牛乳 山北産塩引き鮭 干草あえ 肉じゃが チーズ(中学校)	さけ たまご ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん にんじん さやいんげん	しめじ キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう さとう じゃがいも		油 油			地場産物 献立 山北産の塩 引き鮭で す。	
17	水		ごはん 牛乳 れんこんと朝日ぶたの 黒酢いため カレーもやし 吹雪汁	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな にんじん にんじん	れんこん しめじ もやし はくさい 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 でんぶん さとう		油 ごま油 ごま 油	667 25.1	780 32.7		
18	木		ごはん 牛乳 ヤナギガレイの かんずりソースがけ ゆかりあえ みそおでん	ヤナギガレイ とり肉 ちくわ みそ	牛乳		しそ にんじん きゅうり キャベツ こんにゃく だいこん 玉ねぎ	米 でんぶん さとう		油 ごま さといも 油	671 28.4	803 34.5		
19	金		コッペパン 牛乳 フランクフルトのトマト ソースがけ ブロッコリーのソテー クラムチャウダー	フランクフルト ベーコン あさり ほたて	牛乳 牛乳 スキムミルク	トマト ピーマン ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ エリンギ とうもろこし かぶ 玉ねぎ	米 でんぶん さとう パン		オリーブ油 オリーブ油 バター ルウ	662 27.6	864 35.4	食育の日	

今月の地元の食材は、コシヒカリ、塩引き鮭、塩、たけのこ、にたてもちです。

* ()は食物アレルギー対応のため表示してあります。

全国学校給食週間 1月22日～29日まで(26日を除く)
 テーマ「新潟おとなり県 郷土料理の旅」

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校	
				血や肉など、体をつくるものになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
「山形県の郷土料理」												
22	月		米こめん					米こめん		740 28.9	869 34.1	
			牛乳		牛乳							
			枝豆入り卵焼き(山形)	たまご			えだまめ 玉ねぎ	さとう	油			
			まこんにゃくのにも(山形)	がんもどき			こんにゃく	さとう				
			いもに風汁(山形)	ちくわ 牛肉		にんじん	だいこん ごぼう	さとう	さといも			
ル レクチエゼリー				こんにゃく 長ねぎ しめじ								
「富山県の郷土料理」												
23	火		ごはん				米		686 28.6	823 32.1		
			いちごのむヨーグルト		牛乳 スキムミルク		いちご	さとう				
			ぶりのフライ(富山)	ぶり			しょうが	さとう パンこ			油	
			ソースがけ					こむぎこ				
			お酢わい(富山)	うすあげ	ひじき	にんじん	だいこん	さとう			ごま	
打ち豆汁(富山)	うちまめ みそ		こまつな にんじん	はくさい ごぼう えのきだけ		じゃがいも						
「福島県の郷土料理」												
24	水		ごはん				米		667 26.5	783 28.1		
			牛乳		牛乳							
			根菜つくね	とり肉			れんこん 玉ねぎ	でんぶん			さといも	
			白あえ(福島)	とうふ ちくわ		こまつな	ごぼう	パンこ さとう			ごま油	
			こづゆ(福島)	ほたて かまぼこ		にんじん さやえんどう	はくさい こんにゃく きくらげ しいたけ たけのこ	さとう			マヨネーズ(卵なし) ごま	
「長野県の郷土料理」												
25	木		ごはん				米		667 28.0	786 32.5		
			牛乳		牛乳							
			山ぞくやき(長野)	とり肉			にんにく しょうが	さとう でんぶん 米こ			油	
			野沢菜あえ(長野)			のざわな にんじん	キャベツ きゅうり				ごま	
			にこじ(長野)	さつまあげ とり肉		にんじん	だいこん しめじ	さとう			じゃがいも 油	
26	金	小学校5・6年	ごはん				米		659 25.8	774 29.6		
			牛乳		牛乳							
			三色そばろ	たまご だいたず とり肉		にんじん さやいんげん	しょうが	さとう			油	
			とうふサラダ	とうふ ハム	のり	こまつな にんじん	キャベツ	さとう			油	
			さつまいものみそ汁	うすあげ みそ		にんじん	こんにゃく だいこん 長ねぎ					
「村上うんめもん献立」												
29	月		ごはん				米		694 25.1	825 29.1		
			牛乳		牛乳							
			大根とひき肉のカレー (うんめもんメニュー)	ぶた肉 だいたず みそ	チーズ	にんじん	玉ねぎ りんご マッシュルーム				ルウ 油	
			れんこんサラダ			こまつな にんじん	だいこん にんにく れんこん キャベツ				マヨネーズ(卵なし)	
			わかめとうふのスープ	とうふ	わかめ	にんじん	とうもろこし もやし えのきだけ 長ねぎ					
30	火	山中2年	ごはん				米		カルシウム たっぷり 献立	669 28.8	805 34.9	
			牛乳		牛乳							
			きびなごごまフライ (小3コ、中4コ)	きびなご				パンこ こむぎこ				ごま 油
			だいたずもやしのナムル			こまつな にんじん	だいたずもやし					ごま油
			五目とうふ	あさり ぶた肉 とうふ		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが	でんぶん さとう				ごま油
31	水	山中1年	ごはん				米		651 26.5	829 34.8		
			牛乳		牛乳							
			白身魚のマヨネーズやき	たら みそ		にんじん	玉ねぎ				油 マヨネーズ(卵なし)	
			かぼちゃのにも	ぶた肉		かぼちゃ さやいんげん	しょうが	さとう			油	
			沢にわん	ぶた肉		にんじん さやえんどう	たけのこ ごぼう えのきだけ	はるさめ				
ヨーグルト(中学校)		ヨーグルト		ブルーベリー いちご ラズベリー	さとう	ココナッツ油						