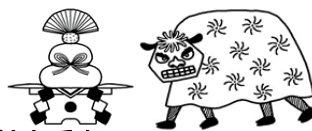


1月 献立予定表



山北学校給食共同調理場

今月の地元の食材は、コシヒカリ、塩、たけのこ、塩引き鮭、たら、にたてもちです。

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				
8	火		ごはん 牛乳 とり肉のごまてりやき マカロニとだいずのサラダ のっぺじる	とりにく だいず ハム とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ だいこん ごぼう しいたけ たけのこ こんにやく	米 マカロニ さといも でんぷん	ごま マヨネーズ(卵なし)	652 29.5	766 34.1		
9	水		ごはん 牛乳 五目たまごやき かみかみきんぴら 番屋じる ヨーグルト(中学校)	たまご ぶた肉 さつまあげ たら とろろ みそ	牛乳 ひじき くきわかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ ごぼう たけのこ はくさい だいこん こんにやく 長ねぎ アロエ	米 さとう さとう さとう	油 油	食物せんい たっぶり こんだて			
10	木		むぎごはん 牛乳 チキンとブロッコリーの サラダ みかん ビーンズカレー	とり肉 ぶた肉 レンズまめ いんげんまめ	牛乳 チーズ チーズ	にんじん ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン みかん 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	おおむぎ 米 オリーブ油 バター ルウ	免疫力アップ こんだて 寒さに負けない 体づくり				
11	金		ごはん 牛乳 さばのみそに はるさめサラダ 肉じゃが クレープ	さば みそ ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ 牛乳 ヨーグルト	しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ こんにやく みかん	さとう はるさめ じゃがいも さとう こむぎこ さとう	米 ごま油 油 油	さんぼく北 小学校希望 こんだて				
15	火		紫米ごはん 牛乳 さけチーズフライ 紅白あえ にたてもちぞうに 新春ゼリー	さけ だいず ハム かまぼこ だいず とり肉 かまぼこ	牛乳 チーズ 	にんじん にんじん みずな	だいこん たけのこ ごぼう こんにやく いちご クランベリー	米 紫米 こむぎこ パンこ でんぷん にたてもち さとう あめ	ごま 油 マヨネーズ(卵なし) 油	小正月 こんだて 1年の健康 を願いましょ う			
16	水		ごはん 牛乳 ゆでぶた肉の ゆずみそがけ こんにゃくのいためもの ごじる	ぶた肉 みそ さつまあげ ぶたにく だいず みそ	牛乳 チーズ	にんじん にんじん さやいんげん にんじん こまつな	ゆず れんこん だいこん こんにやく えのきだけ ごぼう	米 さとう でんぷん さとう じゃがいも	油	656 28.4	810 33.5		
17	木		ごはん 牛乳 ヤナギガレイの びりからソース わかめあえ みそおでん	ヤナギガレイ わかめ さけ たら ちくわ がんとどき みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし キャベツ とうもろこし だいこん こんにやく	米 でんぷん さとう さとう さといも	油 油	672 28.7	789 31.5		
18	金	小学校5年	米コパン 牛乳 フランクフルトの トマトソースがけ カラフルサラダ あさりと白菜の クリームスープ	フランクフルト とり肉 あさり	牛乳 牛乳 スキムミルク	トマト にんにく 玉ねぎ ブロッコリー にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし はくさい 玉ねぎ	米コパン オリーブ油 オリーブ油 じゃがいも ルウ バター	667 30.8	881 37.9			

* ()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21日～25日まで
テーマ 「日本全国城めぐり ごっつおの旅」

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	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					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
全国学校給食週間 21日から25日													
「熊本城(くまもとじょう)」 熊本県のごっつお													
21	月		たかなめし(熊本)	たまご		たかな		米 さとう		ごま油 油	678 23.0	837 28.4	
			牛乳		牛乳								
			かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ あめ	油	パンこ でんぶん			
			れんこんのからしみそあえ(熊本)	かまぼこ みそ			れんこん きゅうり	とうもろこし		マヨネーズ(卵なし)			
		せんだこじる(熊本)	ぶた肉		にんじん	はくさい しめじ	じゃがいも	油	こむぎこ				
						玉葱 長ねぎ	こんにやく						
「松山城(まつやまじょう)」 愛媛県のごっつお													
22	火	北小3・4年	ごはん					米			669 29.4	787 34.0	
			牛乳		牛乳								
			せんざんき(愛媛)	とり肉		にんにく	しょうが	でんぶん	油				
			ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	ごま油				
		いもたき(愛媛)	なまあげ		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう						
			とり肉		さやいんげん	しいたけ だいこん	さとう						
						ごぼう こんにやく	さといも						
「姫路城(ひめじじょう)」 兵庫県のごっつお													
23	水		たごめし(兵庫)	たご		にんじん	ごぼう	米			655 28.8	788 34.4	
		牛乳		牛乳									
		たまごロール	たまご				さとう でんぶん	油					
		たんぱの黒まめに(兵庫)	くろまめ		にんじん	だいこん	さとう						
		ばちじる(兵庫)	さつまあげ		にんじん	こんにやく	さとう						
			とり肉		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ	そうめん						
			うすあげ			しいたけ							
「舞鶴城(まいづるじょう)」 村上市のごっつお													
24	木		ごはん					米			665 29.2	781 36.4	
		牛乳		牛乳									
		山北産塩引きさけ(村上)	さけ		こまつな	にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま				
		ごまあえ			にんじん	ごぼう たけのこ	じゃがいも						
		大海(村上)	とり肉 かまぼこ		さやいんげん	こんにやく	さとう						
			とうふ			しいたけ もやし							
		だいだいのムース		スキムミルク		だいたい	さとう	油					
「弘前城(ひろさきじょう)」 青森県のごっつお													
25	金	北小5・6年	ごはん					米			696 26.3	818 30.2	
			牛乳		牛乳								
			いかかつ(青森)	いか		こまつな	にんじん	だいこん きゅうり	こむぎこ ばんこ	油 ごま			
			ほたてのサラダ(青森)	ほたて		にんじん	はくさい 長ねぎ	こむぎこ	マヨネーズ(卵なし)				
		せんべいじる(青森)	とり肉			しいたけ							
						こんにやく							
28	月	南小3・4年	米こめん					米こめん			686 29.1	877 36.4	
			牛乳		牛乳								
			さつまいものチーズやき	とり肉				玉ねぎ	さつまいも	油			
			キャベツとたまごのソテー	たまご		にんじん	キャベツ	さとう	パンこ	油			
		カレーなんぼんじる	ベーコン		チンゲンサイ	玉ねぎ	油						
			ぶた肉		ほうれんそう	玉ねぎ もやし	でんぶん						
			うすあげ		にんじん	しめじ 長ねぎ	ルウ						
29	火		ごはん					米			690 23.2	836 27.2	
		牛乳		牛乳									
		はるまき	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	はるまき こめこ なため	油					
		しゃんしゃんサラダ			にんじん	もやし しょうが	こむぎこ でんぶん	ラード					
		生あげと大根のちゅうかに	ぶた肉		にんじん	もやし きゅうり	じゃがいも	さとう	ごま油				
			なまあげ		にんじん	玉ねぎ だいこん	さとう						
					チンゲンサイ	こんにやく しょうが		油	ごま油				
		チーズ(中学校)		チーズ		にんにく							
30	水		ごはん					米			669 28.9	793 35.8	
		牛乳		牛乳									
		白身魚のマヨネーズやき	ホキ みそ				とうもろこし 玉ねぎ	油	マヨネーズ(卵なし)				
		のりずあえ		のり	こまつな	にんじん	もやし きゅうり						
		おやこに	たまご とり肉		にんじん	玉ねぎ こんにやく	ふ じゃがいも	油					
						長ねぎ	さとう	パンこ					
31	山小3年		ごはん					米			669 24.2	835 27.1	
		牛乳		牛乳									
		手作りメンチカツソース	ぶた肉				玉ねぎ	こむぎこ	パンこ	油			マヨネーズ(卵なし)
		白菜のごうみあえ			こまつな	にんじん	はくさい きゅうり		ごま				
		わかめとじゃがいものみそしる	みそ	わかめ		長ねぎ だいこん	じゃがいも						
						えのきだけ							

