



1月こんだて

日曜日	飲の み物	こんだて 献立名		おもな 主材料			こんだてメモ
		しゅしゅく 主食	しゅさい 主菜 ふくさい 副菜 / デザート	エネルギーのもと になる食品	からだ 体をつくるもと になる食品	からだちよし との 体の調子を整える もとなる食品	
9 木		おめでとう ごはん	まつかぜや 松風焼き ななくさじる 七草汁 くり 栗きんとん	米・黒米・赤米 油・でん粉・ごま くり・水あめ さつま芋・さとう	牛乳・豆腐 鶏肉・卵・みそ 油揚げ・大豆	しょうが・にんじん 長ねぎ・大根 白菜・春菊 かぶ・せり・みつば	☆今月の地場野菜は、大根、長ねぎ、白菜、にんじん、さつま芋などを使用する予定です。 【9日】おめでとうごはんは、赤米や黒米といった日本で古くから栽培されいたお米(古代米)を使います。松風焼きは、おせち料理の一つで、ひき肉に卵、みそなどの調味料を練りこんで焼いたものです。
10 金		たまごぞうすい きのこ卵雑炊 チーズ入り いそべ 磯辺もち	ぶた 豚しゃぶ和え みかん	米・でん粉・もち 油・ごま油 さとう・ごま	鶏肉・卵・牛乳 チーズ・のり 豚肉	にんじん・大根 しいたけ・えのきたけ しめじ・長ねぎ・小松菜 きゃべつ・きゅうり もやし・玉ねぎ・みかん	【10日】おめでとうごはんは、赤米や黒米といった日本で古くから栽培されいたお米(古代米)を使います。松風焼きは、おせち料理の一つで、ひき肉に卵、みそなどの調味料を練りこんで焼いたものです。
14 火		たこめし	さつま揚げ じゃがべい汁 わふう 和風サラダ	米・パン粉 でん粉・じゃが芋 バター・油・さとう	たこ・牛乳 たら・豆腐 鶏肉・卵 ベーコン・みそ わかめ・ツナ	しょうが・いんげん 玉ねぎ・にんじん ごぼう・こんにやく きゅうり・小松菜 大根	【14日】じゃがべい汁は、じゃが芋、ベーコン、バターなどを使ったこくのある汁物です。
15 水		スパゲッティ チキン カチャートラ ソース	ビーンズサラダ パイナップルケーキ	スパゲッティ オリーブ油・さとう じゃが芋・小麦粉 バター・アーモンド 油	鶏肉・生クリーム 白いんげん豆 牛乳・チーズ 卵・大豆・金時豆 手亡豆	バジル・にんにく・枝豆 セロリ・玉ねぎ・しめじ にんじん・エリンギ トマト・レモン・きゅうり パイン(缶)・きゃべつ	【15日】カチャートラはイタリア語で「猟師風」という意味です。肉をトマトや香辛料で煮込んだイタリアのソースです。
16 木		どんどろけ めし 飯	さつま汁 たまごや 卵焼き ひた お浸し	米・油・さとう さつま芋	発酵乳 (ストロベリー風味) 豆腐・鶏肉 油揚げ みそ・卵	にんじん・しいたけ ごぼう・長ねぎ こんにやく・大根 玉ねぎ・いんげん えのきたけ・きゃべつ 小松菜・もやし	【16日】どんどろけ飯は、豆腐や地元の野菜を入れた炊込みご飯のことで、鳥取県の郷土料理です。
17 金		キムタク チャーハン	わかめスープ あじ むろ鱈チーズジャンボ餃子 くだもの 果物(みかん)	米・ごま油 ごま・でん粉 ぎょうざの皮 油	豚肉・牛乳 コチュジャン わかめ・鶏肉 豆腐・むろあじ チーズ	にんにく・しょうが 長ねぎ・白菜キムチ たくあん・たけのこ きくらげ・にんじん きゃべつ・玉ねぎ ピーマン・みかん	【17日】キムタクチャーハンは、キムチとたくあんを使った人気のチャーハンです。

新年明けましておめでとうございます。3学期から、給食費の無償化が開始されることになりましたが、引き続き、食物アレルギーの対応や衛生面などに細心の注意を払い、安全で美味しい給食を提供できるよう、給食室メンバー一丸となって取り組んでいきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願ひします。

1月24日～1月30日までは「全国学校給食週間」です。この「学校給食週間」にちなんで、昔の給食や郷土料理などが登場します。また、12月の給食委員会の取り組みで、人気メニューの給食総選挙が実施されました。ここで選ばれた料理も、1月から3月の間に実施していきたいと考えています。特に第1位に選ばれた「みそラーメン」は、3月に2年ぶりの実施となります。3学期の給食も楽しみにしていただけたらうれしいです。

【給食総選挙の発表！】

第1位:みそラーメン(3月) 第2位:コーヒーミルク(2月) 第3位:フルーツポンチ(3月)
第4位:星のココアプリン(1月) 第5位:カレーライス(2・3月) ※(〇月)は実施予定月です。



日曜	飲のみ物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		主食	主菜 副菜 / デザート	エネルギーのもと になる食品	からだ体をつくるもと になる食品	からだの調子を整える もとなる食品	
20月		じゃこ わかめ ごはん	レバーのケチャップがらめ 味噌汁 ひきないり くだもの果物(ぼんかん)	米・でん粉・油 アーモンド さとう・じゃが芋 ごま油	ちりめんじゃこ わかめ・牛乳 豚レバー・豆腐 みそ・竹輪 油揚げ	しょうが・白菜 えのきたけ・長ねぎ 大根・人参・しいたけ しらたき・小松菜 ぼんかん	【20日】 ひきないり は、福島県の郷土料理です。大根、にんじん、油揚げなどを甘じょっぱく煮たものです。「ひきな」とは、大根やにんじんの干切りを意味しています。
21火		ごはん	いかの香味焼き じゃが芋のそぼろ煮 大根サラダ くだもの果物(りんご)	米・じゃが芋 油・さとう でん粉	牛乳・いか みそ・豚肉 大豆・わかめ ツナ	しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん 玉ねぎ・たけのこ しいたけ・大根 グリーンピース しらたき・きゅうり りんご	【22日】 1月22日はカレーの日 です。 ナン はインドのパンで、 キーマカレー は、ひき肉やみじん切りにした野菜で作ったカレーのことです。 星のココアプリン は、給食委員会の活動の総選挙(人気投票)で上位にあがったメニューです。
22水		ナン	キーマカレー 花野菜サラダ 星のココアプリン	ナン・じゃが芋 小麦粉・バター 油・さとう チョコレート	牛乳・豚肉 レンズ豆 生クリーム アガー(海藻の仲間) ゼリー(素)	玉ねぎ・にんじん グリーンピース しょうが・にんにく ブロッコリー・きゃべつ カリフラワー・ココア	
23木		ごはん	たらしょうゆ麺マヨ焼き こしね汁 野菜のごま酢和え くだもの果物(はるか)	米・じゃが芋 マヨネーズ (ノンエッグタイプ) 油・さとう・ごま油 ごま	牛乳・たら 油揚げ・豆腐 豚肉・みそ	しいたけ・こんにゃく ごぼう・にんじん 小松菜・もやし きゅうり・玉ねぎ 長ねぎ・はるか	【23日】 こしね汁 は、群馬県特産の3つの食材「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」を使っています。
24金		さけ 鮭おにぎり わかめおにぎり	豚肉と生揚げ みそ炒め カリカリじゃこサラダ	米・ごま・油 さとう・ごま油 マヨネーズ (ノンエッグタイプ)	わかめ・のり 鮭・牛乳 豚肉・生揚げ みそ ちりめんじゃこ	しょうが・ピーマン きゃべつ・にんじん しいたけ・きゅうり 大根	【28日】 もぶりめし は、四国の愛媛県の郷土料理です。「もぶり」とは、「混ぜる」という意味です。 鯨肉の竜田揚げ は、昔なつかしの給食メニューの一つです。
28火		もぶり飯	鯨肉の竜田揚げ 田舎汁 金平ごぼう くだもの果物(りんご)	米・ごま・油 さとうでん粉 じゃが芋・ごま油	豚肉・昆布 ちりめんじゃこ 牛乳・くじら肉 鶏肉・豆腐	しょうが・にんじん しいたけ・いんげん えのきたけ・長ねぎ 小松菜・ごぼう こんにゃく・りんご	【29日】 音カレーシチュー は、スキムミルク(脱脂粉乳)を使っています。
29水		きな粉 あげパン	昔カレーシチュー ひじきサラダ くだもの果物(ぼんかん)	ねじりコッペパン じゃが芋・小麦粉 バター・油・さとう マヨネーズ (ノンエッグタイプ)	きな粉・牛乳 豚肉・チーズ 白いんげん豆 脱脂粉乳 ひじき	玉ねぎ・にんじん グリーンピース マッシュルーム きゅうり・きゃべつ とうもろこし・ぼんかん	【30日】 鶏肉のじゃんじゃん は、おいしい音が料理の名前になりました。鶏肉や野菜などをすき焼き風に味付けをした滋賀県の郷土料理です。
30木		ごはん	焼きししゃも 鶏肉のじゃんじゃん 切干大根の和え物 くだもの果物(いちご)	米・油・焼き麩(ふ) さとう・ごま	牛乳 ししゃも 鶏肉 焼き豆腐	玉ねぎ・にんじん 白菜・しらたき えのきたけ・長ねぎ 切干大根・もやし きゅうり・いちご	【31日】 鶏飯 はごはんの上にいるいろいろな具をのせて、スープをかけた料理で鹿児島県奄美地方の郷土料理です。 サーターアンダギー は、沖縄の揚げ菓子の一つです。
31金		けい 鶏飯	くきわかめ和え サーターアンダギー	米・油・さとう ごま油・小麦粉 黒砂糖	卵・鶏肉 牛乳・ツナ くきわかめ	しいたけ・にんじん もやし・しょうが にんにく・長ねぎ きゅうり・きゃべつ	

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※3学期の給食費は無償化となりましたが、12月分までの給食費がまだ未納の方は、1月10日(金)に口座の再引落しがあります。該当の方は、引落日の前日までに口座残高のご確認をお願いします。

【3・4年生】	国の基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	642
たんぱく質(g)	21.1~32.5	26.3