

# 給食だより

# 1月号

令和5年12月 伊米ヶ崎小学校  
(小出学校給食センター)

曜日	月	火	水	木	金		
日にち	8 成人の日	9 652 kcal 2.5 g	10 609 kcal 3.0 g	11 620 kcal 1.9 g	12 614 kcal 2.1 g		
献立	<p>こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標</p> <p>かんしゃ きも 感謝の気持ちを もって食べよう!</p>	<p>だいだいのムース</p> <p>ごますあえ</p> <p>カレーライス (むぎごはん)</p>	<p>フレンチサラダ</p> <p>とりにくのトマトに</p> <p>りんごジャム かぶとベーコンの スープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>わふうマカロニサラダ</p> <p>サバのしおやき</p> <p>ごはん いらとんじる</p>	<p>やいろなのソテー</p> <p>とりのてりやき</p> <p>ごはん とうふのみぞしる</p>		
赤		ツナ ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン きゅうにゅう	さば かつおぶし ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	とりにく ベーコン とうふ わかめ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう		
黄		こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ こめこ	コッペパン さとう あぶら かたくりこ マカロニ	こめ マカロニ マヨネーズ じゃがいも	こめ さとう あぶら さつまいも		
緑		キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ にんじん しめじ だいたい	りんご たまねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト キャベツ コーン きゅうり にんじん かぶ ほうれんそう	にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう ごぼう だいこん いら ながねぎ	にんにく しょうが にんじん エリンギ キャベツ やいろな コーン はくさい たまねぎ		
日にち	15 627 kcal 2.5 g	16 653 kcal 1.7 g	17 605 kcal 2.2 g	18 618 kcal 2.0 g	19 637 kcal 2.2 g		
献立	<p>こしょうがつこんだて</p> <p>レンコンの ツナマヨサラダ</p> <p>てづくり・まつかぜやき</p> <p>ななくさふう ごはん ぞうにじる</p>	<p>フルーツきんとん</p> <p>やさいかきあげ</p> <p>とりごぼう めんじる</p> <p>こめこめん</p>	<p>ミルクココア</p> <p>きりほしだいこんサラダ</p> <p>ほっけの うましょうゆやき</p> <p>ごはん はくさいと にくだんごの スープ</p>	<p>さつまいもの カレーいため</p> <p>きりざい</p> <p>ごはん うずらいろ おでん</p>	<p>ブロッコリーの じゃこあえ</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん もやしの みぞしる</p>		
赤	とりにく とうふ ひじき みそ ツナ かまぼこ きゅうにゅう	とりにく あぶらあげ きゅうにゅう	ほっけ ハム にくだんご ぎゅうにゅう	なっとう ぶたにく ちくわ うずらのたまご なまあげ こんぶ きゅうにゅう	ちりめんじゃこ とうふ わかめ みそ きゅうにゅう		
黄	こめ ごま パンこ さとう マヨネーズ こうはくもち	こめこめん こむぎこ あぶら さつまいも さとう	ごはん ミルクココア あぶら さとう ごま はるさめ	ごはん ごま さつまいも あぶら さとう	ごはん こむぎこ あぶら こまあぶら ごま		
緑	たまねぎ ながねぎ レンコン もやし きゅうり コーン にんじん だいこん まいたけ ほししいたけ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく おうとう りんご レーズン はくさい しめじ こまつな ながねぎ	きりほしだいこん キャベツ きゅうり にんじん はくさい もやし こまつな しょうが	のざわな たくあん だいこん にんじん キャベツ いんげん こんにゃく	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ ブロッコリー きゅうり しめじ ながねぎ		
日にち	22 607 kcal 1.8 g	23 614 kcal 3.0 g	24 649 kcal 2.3 g	25 620 kcal 2.0 g	26 637 kcal 2.1 g		
献立	<p>しおこんぶあえ</p> <p>たらのこうそうフライ</p> <p>ごはん ぐだくさん みぞしる</p>	<p>ダブルポテトサラダ</p> <p>キムチ ごはん きくらげの ちゅうかスープ</p>	<p>あおだいすいりサラダ</p> <p>ゲチャップウインナー</p> <p>はなやさいの シチュー</p> <p>せわりコッペパン</p>	<p>やいろなの のりすあえ</p> <p>レバーのあげに</p> <p>ごはん だいこんの みぞしる</p>	<p>だいこんきんぴら</p> <p>さけの ねせこうじみそやき</p> <p>ごはん ヤー جان とうふ</p>		
赤	たら しおこんぶ なまあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう	ぶたにく ハム なると とうふ ぎゅうにゅう	ウインナー あおだいす とりにく とうにゅう きゅうにゅう	レバー とりにく ツナ のり とうふ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	さけ みそ さつまいも ぶたにく なまあげ きゅうにゅう		
黄	こむぎこ パンこ あぶら ごま こまあぶら じゃがいも	ごはん ごまあぶら ごま さつまいも じゃがいも マヨネーズ	コッペパン さとう あぶら こむぎこ こめこ	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	ごはん ねせこうじ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ		
緑	キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう ごぼう だいこん つきこん ながねぎ	はくさいキムチ しょうが にんにく にんじん たまねぎ きゅうり もやし はくさい きくらげ ながねぎ	トマト にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン	しょうが やいろな キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ	だいこん にんじん ごぼう しらたき しょうが にんにく たまねぎ いら ほししいたけ ながねぎ		
日にち	29 619 kcal 2.1 g	30 659 kcal 2.0 g	31 618 kcal 2.1 g	kcal g			
献立	<p>なめたけひじき</p> <p>くるまふの スパイシーあげ</p> <p>ごはん スキーじる</p>	<p>ラ・フランスゼリー</p> <p>かぶの かおりあえ</p> <p>ツナトマト ソース</p> <p>ソフトめん</p>	<p>キャベツとハムの サラダ</p> <p>ぶたにくの ごまみそいため</p> <p>ごはん カボチャの みぞしる</p>	<p>中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p>		<p>~献立の見方~</p> <p>おもに副菜 おもに主菜</p> <p>主食 しるもの汁物・煮物</p>	
赤	くるまふ ひじき ぶたにく とうふ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	ベーコン ツナ きゅうにゅう	ぶたにく みそ ハム とうふ あぶらあげ だいすペースト みそ きゅうにゅう				
黄	ごはん あぶら さとう ごま こまあぶら さつまいも	ソフトめん あぶら さとう	ごはん あぶら ごま さとう				
緑	なめたけ キャベツ ほうれんそう コーン だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ つきこん ながねぎ しょうが	キャベツ こまつな かぶ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが トマト ラ・フランス	たまねぎ にんじん いんげん しょうが キャベツ きゅうり こまつな だいこん カボチャ しめじ ながねぎ				

\*都合により献立は変更になる場合があります。

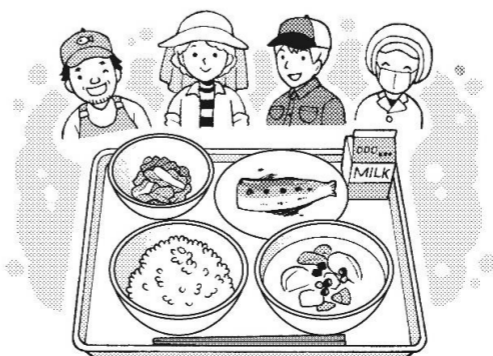
## 1月24~30日は「全国学校給食週間」です!

この期間の給食は、『地産地消』の献立です。  
『地産地消』とは、その地域でとれた食材をその地域で食べることです。  
魚沼産または新潟県産の美味しい食材をたくさん使っています。

- こめ
- ごぼう
- しめじ
- やいろな
- えのきたけ
- もやし
- キャベツ
- ながねぎ
- あおだいす
- とうふ
- あぶらあげ
- なまあげ
- くるまふ
- みそ
- ねせこうじ

(産地は変更になる場合があります。)

給食は多くの人に支えられています



学校が休みの日も、

