

給食だより 1月号

令和6年12月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

	月			火			水			木			金		
	日	エネルギー Kcal	塩分 g	日	エネルギー Kcal	塩分 g	日	エネルギー Kcal	塩分 g	日	エネルギー Kcal	塩分 g	日	エネルギー Kcal	塩分 g
献立	こんげつ きゅうしよくむくひょう 今月の給食目標 がっこうきゅうしよく 学校給食の歴史を学ぼう!			おもに おもに 副菜 主菜			マカロニ ケチャップ サラダ ミートボール			フルーツ あかうお きんとん てりやき			もやしちゅうか あつあげ あえ ごまだれ		
赤	おもに体をつくる食べ物			とりにく きゅうにゅう			あかうお ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう			あつあげ ハム とりにく みそ きゅうにゅう					
黄	おもに熱や力になる食べ物			こめこパン さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも			ごはん ごま さとう さつまいも			ごはん あぶら さとう ごま こまあぶら さつまいも					
緑	おもに体の調子を整える食べ物			りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう			あおな しょうが レーズン おうとう りんご だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ			もやし にんじん こまつな はくさい しらたき しめじ ねぎ					
13	680 kcal 2.3 g			642 kcal 1.9 g			578 kcal 3.0 g			583 kcal 2.1 g					
献立	せいじん ひ 成人の日			だいたいムース やいろなの しょうゆフレンチ			こしょうが つこんだて ダブル てづくり ポテト サラダ まつかぜやき			わかめサラダ キムチ ごはん			キャベツの さばの ゆかりあえ さっぱり		
赤	ぶたにく だいずミート とうにゅう きゅうにゅう			とりにく とうふ ひじき みそ あぶらあげ きゅうにゅう			ぶたにく わかめ ツナ とりにく みそ とうにゅう きゅうにゅう			さば なまあげ だいずペースト みそ きゅうにゅう					
黄	ソフトめん あぶら さとう			ごはん パンこ さとう ごま じゃがいも さつまいも マヨネーズ			ごはん ごまあぶら ごま さとう さつまいも			ごはん さとう					
緑	もやし にんじん やいろな だいこん たまねぎ れんこん グリンピース トマト だいだい			たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり だいこん れんこん ぜんまい ほししいたけ こんにゃく			はくさいキムチ いら しょうが にんにく もやし きゅうり コーン だいこん にんじん はくさい ほししいたけ しめじ			しょうが キャベツ もやし にんじん やいろな だいこん たまねぎ えのきたけ					
20	607 kcal 2.0 g			618 kcal 2.4 g			643 kcal 2.6 g			591 kcal 1.9 g			692 kcal 2.2 g		
献立	のり ナムル カツオ カツ			さんしよく とりにくの ごまあえ ねぎしお やき			だいず チキンポテトの サラダ カレーソテー			ブロッコリー ぶたにくの サラダ てっこつに			さとしこんだて プリカツどん		
赤	ごはん とうふの みそしる			ごはん つみれ じる			いちごジャム はくさいの シチュー			ごはん さつまいもの みそしる			プリ ながも とうふ みそ きゅうにゅう		
黄	カツオ のり とうふ わかめ みそ だいずペースト きゅうにゅう			とりにく いわしつみれ みそ きゅうにゅう			とりにく だいず ツナ ウィンナー とうにゅう きゅうにゅう			ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ だいずペースト きゅうにゅう			プリ ながも とうふ みそ きゅうにゅう		
緑	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら			ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも			コッパン いちごジャム じゃがいも あぶら こむぎこ こめこ			ごはん あぶら さとう ごま さつまいも			ごはん むぎこむぎこ あぶら さとう ごまあぶら		
27	597 kcal 1.9 g			708 kcal 2.8 g			627 kcal 2.0 g			605 kcal 2.2 g			607 kcal 1.9 g		
献立	じょうえつし こんだて オータム とりにくの ポエムの かんずり ツナあえ ごまソース			ながおかし こんだて ミニささだんご てづくり レンコンしゅうまい			にいがたし こんだて のりず はんみあげふう あえ からあげ			うおぬまし こんだて きりざい さけの ねせこうじ みそやき			おかか あつあげの あえ ごまみそ いため		
赤	ごはん スキーじる			しょうがじょうゆ ラーメンスープ			ごはん のっぺいじる			ごはん うおぬまやさいの みそしる			ごはん にくじゃが		
黄	とりにく みそ ツナ ぶたにく とうふ きゅうにゅう			ぶたにく とりにく なると きゅうにゅう			とりにく ツナ のり かまぼこ ちくわ とうふ きゅうにゅう			さけ なつとう なまあげ みそ きゅうにゅう			あつあげ みそ かつおぶし ぶたにく きゅうにゅう		
緑	ごはん さとう ごま さつまいも			ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら ささだんご			ごはん さとう かたくりこ さといも			ごはん ねせこうじ ごま さつまいも			ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも		
31	607 kcal 1.9 g			627 kcal 2.0 g			605 kcal 2.2 g			607 kcal 1.9 g					
赤	トマト オータムポエム もやし にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ つきこん ねぎ			たまねぎ れんこん コーン しょうが にんじん キャベツ もやし メンマ ほうれんそう ねぎ			しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ほししいたけ つきこん			しょうが のぎわな たくあん だいこん にんじん はくさい えのきたけ やいろな ねぎ			にんじん キャベツ しょうが もやし こまつな コーン たまねぎ しらたき グリンピース		

※都合により献立は変更になる場合があります。

ぜん こく がっ こう きゅうしよくしゅうかん

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

この1週間の給食は、新潟県内のおいしい食べ物をお楽しみください! ご当地ゆるキャラも紹介します!

1月24日(金)の給食は 佐渡市 こんだて!
佐渡市では秋から冬にかけて脂ののったブリが漁獲されます。ながもは海藻です。佐渡市の給食では「ブリカツ丼」と「ながもみそ汁」は定番の人気メニューです。

ブリカツくん
「佐渡天然ブリカツ丼」をPRする、佐渡市在住の漁師さん。

1月27日(月)の給食は 上越市 こんだて!
「オータムポエム」は上越市を代表する冬野菜の一つです。また上越市は初めてスキーが伝わった地で、スキーの訓練時に食べていたみそ汁を「スキー汁」と名付けられました。材料や切り方にはそれぞれ意味があります。

レルヒさん
オーストラリア軍人のレルヒ少佐は、日本に初めてスキーを伝えた人。

1月28日(火)の給食は 長岡市 こんだて!
長岡市発祥の「長岡生姜醤油ラーメン」は生姜の香りと濃口のしょうゆスープが特徴です。長岡市中之島地区で生産されている「大口レンコン」はブランド野菜になっています。デザートは「笹団子」は新潟名物の一つです。

ナッチャン
長岡市を全国にPRするために長岡市をイメージして誕生した、花火と長生橋をイメージして誕生。

1月29日(水)の給食は 新潟市 こんだて!
新潟市のご当地グルメ「鶏の半身揚げ」は全国的に有名なから揚げです。半身の大きさやカレー風味が特徴です。「のっぺい汁」は新潟県の郷土料理。「のりずあえ」は新潟県の給食では定番で人気メニューの一つです。

まいかちゃん
新潟市民に食育と花育を伝えるメッセンジャー。8歳の女の子。

1月30日(金)の給食は 魚沼市 こんだて!
「きりざい」は魚沼地域の代表的な郷土料理です。「きり」は細かく切る。「ざい」は野菜のこと。きりざいに入っている納豆は昔、貴重なたんぱく源でした。おいしいお米や水がある魚沼地域は冬の保存食づくりに「こうじ」を活用していました。

うおぬまっちゃん
魚沼産コシヒカリがモチーフ。おっとりしていて大人しい性格。