



1月献立予定表



魚沼市立広神東小学校

	月	火	水	木	金	
献立	23~27日 給食週間特別献立 ~ 新潟県を囲む5つの県の料理を味わおう! ~					
	富山県 漆黒のスープが特徴の「ブラックラーメン」。カ仕事ををする人たちのごはんのおかずになるようにと、濃い味になったそうです。		山形県 給食発祥の地。山形の秋は「いも煮」で始まるそうです。「いも煮」は、牛肉、豚肉、しょうゆ味、みそ味が地域によって分かります。		福島県 会津のカツ丼と言えば「ソースカツ丼」。キャベツをしいたごはん、甘めのソースがかかったカツの相性はバツグンです！	
	長野県 山賊は物を取り上げるから鶏を揚げる料理を「山賊焼き」と呼ぶようになったそうです。松本市や塩尻市などで親しまれています。					
	群馬県 利根川地区は大豆の産地で、豆腐作りが盛んでした。「豆腐めし」は混ぜごはん、豆腐を入れたらおいしかったのが始まりです。					
	1割増し (kcal)					
	食塩相当量 (g)					
赤 (1,2群) (体をつくる)						
緑 (3,4群) (腸を整える)						
黄 (5,6群) (エネルギー)						
献立	9	10	11	12	13	
	成人の日 	ふくじんづけあえ 	しおこんぶあえ ひろかみのさといもコロッケ 	ジャーマンポテト ミートボール 	ごぼうのごまネーズ ごもくあつやきたまご 	
	656	614	615	635		
	3.0	1.8	1.9	2.5		
	牛乳 とり肉 油あげ チーズ	牛乳 こんにぶ ぶた肉	牛乳 ミートボール ベーコン あさり レンズ豆	牛乳 たまご ぶた肉 わかめ		
	たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり ぶくじんづけ しめじ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん もやし いら ごぼう ねぎ しめじ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん コーン しめじ ブロッコリー	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ グリンピース しらたき もやし		
ソフトめん ごま カレールウ かたくりこ 油	米 さといもコロッケ 油	米 じゃがいも 油	米 じゃがいも 油 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ			
献立	16	17	18	19	20	
	パンサンスー はるまき 	さといものいために さばのしおこうじやき 	アーモンドキャベツ てづくりマカロニグラタン 	食育の日 やいろなのごまあえ くるまふのあげに 	だいこんづけ ヨーグルトあえ キーマカレーライス (むぎごはん) 	
	694	631	699	591	640	
	1.9	2.4	2.9	1.8	2.1	
	牛乳 ぶた肉 ハム あつあげ	牛乳 さば ぶた肉 あつあげ	牛乳 とり肉 ベーコン だいす チーズ	牛乳 油あげ うちまめ	牛乳 ぶた肉 だいす ヨーグルト レンズ豆	
	もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ いら しめじ	にんじん ねぎ だいこん こまつな えのきたけ しめじ こんにゃく	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん セロリ トマト パセリ しめじ	キャベツ もやし やいろな にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり りんご パナナ みかん パイン もも	
米 はるさめ 油 三温糖 はるまきのかわ	米 さといも 油 三温糖	コッペパン マカロニ じゃがいも アーモンド バター はちみつマーガリン	米 くるまふ 油 かたくりこ ごま 三温糖	米 むぎ じゃがいも ごま 油 カレールウ		
給食週間献立 「給食 Go To Eat ~新潟県の周りを旅しよう~」						
献立	群馬 23	富山 24	福島 25	長野 26	山形 27	
	こんにゃくきんぴら わかさぎてんぷら 	わかめあえ えびシューマイ チャーシュー (スープにのせる) ブラックラーメン 	ソースカツどん みかん (ごはん、ソースカツ、ゆでキャベツ) 	りんご さんぞくやき 	きゅうりのあさづけ さけのしおやき 	
	644	598	599	691	584	
	2.2	2.9	1.8	2.8	1.8	
	牛乳 わかさぎ とり肉 油あげ とうふ	牛乳 中華めん チャーシュー えびシューマイ わかめ	牛乳 ぶた肉 ほたて	牛乳 ベーコン しらす たまご とり肉 かまぼこ わかめ	牛乳 さけ ぶた肉	
	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ しめじ しめじ こんにゃく	もやし メンマ ねぎ キャベツ きゅうり	キャベツ にんじん きぬさやしいたけ きくらげ しらたき みかん	のざわな にんじん たまねぎ たけのこ コーン ねぎ しめじ りんご かんてん	きゅうり ごぼう ねぎ まいだけ こんにゃく	
米 油 三温糖 さといも てんぷらこ	中華めん ごま	米 パンこ 油 三温糖 さといも あられふ	米 油 三温糖 かたくりこ こめこ ごま	米 ごま 油 さといも 三温糖 ゼリー		
献立	30	31	<div style="text-align: center;"> <p>家族みんなで かぜ予防を!</p> <p>手洗いやうがいを 習慣を身につけて、家族 でかぜの予防対策をしま しょう。</p> </div>			
	こんにゃくサラダ あつあげのみそけチャップ 	コーンおひたし しろみぎかなのフライ 				
	614	685				
	2.1	2.6				
	牛乳 ぶた肉 わかめ あつあげ もずく	牛乳 ホキ とり肉 こんにぶ ちくわ あつあげ うすらのたまご				
	ねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ こんにゃく	こまつな もやし にんじん コーン だいこん こんにゃく				
米 油 じゃがいも	米 油 パンこ じゃがいも					

※都合により献立が変わる場合があります。