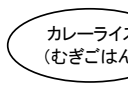


1月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
せいじん 成人の日 	そくせきづけ にくまん  しょうがじょうゆ ラーメン ちゅうかめん	バナナ れんこんパリパリサラダ  カレーライス (むぎごはん)	ごまずあえ さわらのさいきょうやき  ごはん ぞうにふうじる	もやしのナムル あまぎょうざ  ごはん ワンタン スープ
	595 2.9	592 2.0	608 1.8	608 2.0
	牛乳 ぶたにく なんと	牛乳 ぶたにく	牛乳 さわら あぶらあげ とりにく	牛乳 ぶたにく
	もやし メンマ ねぎ ほうれんそう たまねぎ だいこん きゅうり	にんじん たまねぎ れんこん キャベツ もやし きゅうり コーン パナナ	もやし にんじん きゅうり ねぎ はくさい だいこん えのきたけ	にんじん もやし きゅうり ねぎ コーン メンマ しだいけ にら
	ちゅうかめん こむぎこ ごま	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	こめ さとう ごま もち	こめ さとう あぶら ごま ワンタン こむぎこ
15	16	17	18	19
きりぼしだいこんのサラダ チキンなんばん  ごはん もやしの みそしる	あおのりポテト さけのちゃんちゃんやきふう  ごはん だんごじる	ごぼうのごまネーズサラダ ミートサンドのぐ  はくさいの クリームは	むげんサラダ だしまきたまご  ごはん だいこんの そぼろじる	さつまいも だいずのあげに  ごはん ちゅうかどん むぎごはん
623 1.9	571 2.5	599 2.8	582 2.1	662 2.0
牛乳 とりにく あぶらあげ	牛乳 さけ とりにく あぶらあげ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ベーコン	牛乳 たまご ツナ こんぶ とりにく あつあげ のり	牛乳 ぶたにく いか だいず うずらのたまご
きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな ねぎ たまねぎ えのきたけ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ しめじ しだいけ	たまねぎ にんじん ごぼう もやし きゅうり コーン はくさい しめじ ブロッコリー	キャベツ きゅうり にんじん だいこん チンゲンサイ たまねぎ しめじ	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ きくらげ はくさい
こめ あぶら さとう てんぷらこ ノンエッグマヨネーズ ごま	こめ あぶら さとう じゃがいも いもだんご	パン あぶら かたくりこ ごま じゃがいも こめこ ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さつまいも ごま

給食週間特別献立 ~魚沼の食を味わいよう~

22	23	24	25	26
きりざい くるまふのあまから  ごはん (ゆうき さいばい) とんじる	なますうりのきんぴら もちいなり  ごはん かきたまじる	とうなとえのきのひたし さばのおこうやき  ごはん けんちんじる	にな(にいな) ひろかみのさといもコロツケ  ごはん はくさいの みそしる	ごまあえ  ごはん みそおでん
615 2.2	624 2.9	601 2.4	600 1.9	593 2.5
牛乳 なつとう ぶたにく とうふ	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ	牛乳 さば とうふ あぶらあげ	牛乳 うちまめ あぶらあげ	牛乳 かまぼこ あぶらあげ うずらたまご ひじき とりにく あつあげ ちくわ
のざわな たくあん にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ ほうれんそう なますうり しだいけ きくらげ さやいんげん しらたき	とうな もやし だいこん にんじん ほうろく ねぎ なめこ えのきたけ まいたけ こんにゃく	のざわな はくさい ねぎ たまねぎ えのきたけ	にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん しらたき こんにゃく
こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごま	うどん あぶら さとう ごま かたくりこ もち	こめ ごま さといも あぶら	こめ さといも あぶら	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも

29	30	31	献立の見方	
はるさめサラダ レバーとじゃがいもの ごまみそあえ  ごはん とうにゅう みそしる	きりぼしだいこんのいため しろみぎかなフライ  ごはん かすじる	てづくりマカロニグラタン  ごはん ポトフ	副菜 ふくさい 主菜 しゅさい  ごはん しゅしよく 主食 しるもの 汁物	1月からの「じゃがいも」は あゆっこ野菜を 使います! 
595 1.7	604 1.8	612 2.9	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
牛乳 レバー とうにゅう	牛乳 ほき あぶらあげ とりにく とうふ	牛乳 とりにく ウインナー だいず チーズ	赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品	
もやし きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ しめじ こんにゃく	きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ しだいけ しらたき こんにゃく	たまねぎ コーン にんじん キャベツ だいこん キャベツ セロリ しめじ	緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品	
こめ じゃがいも あぶら ごま はるさめ さとう	こめ あぶら さとう	パン マカロニ あぶら ジャム じゃがいも ホワイトルウ	黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品	

全国学校給食週間

明治22年に始まった学校給食。途中、戦争で中断した時もありましたが、昭和21年12月24日に再開し、今まで続いています。この日は冬休みなので、1か月ずらして、1月24日前後に給食週間とし、給食や食事について考える期間にしています。好きな献立は何ですか？給食の思い出はありますか？おうちの人と話してみましょう。

コシヒカリ

言わずと知れた魚沼のコシヒカリ。22日は有機栽培米です。お米の味をじっくり楽しみましょう。

野菜

「体菜」を使うことが多いですが、魚沼では「野菜菜」で作る場合もあります。

魚沼市公式チャンネル

祝・魚沼市20歳

今年の11月に現在の魚沼市が誕生して20年を迎えます。給食週間は郷土料理を食べて、魚沼の食の魅力を再確認する機会にしたいと思います。YouTubeの魚沼市公式チャンネルに作り方がのっています。見ながら作ってみましょう!

なますうりのきんぴら

「糸うり」や「そうめんかぼちゃ」とも呼ばれます。ゆでると中身がほぐれて麺のようにになります。

五目おでん

魚沼の五目ごはんといえば、もち米を蒸してから具を混ぜる「五目おかわ」が定番です。

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。