

1月予定献立表 (中学校) 湯之谷給食センター

24日から30日まで全国給食週間

今年は、魚沼市に新しいキャラクターが誕生しました。それをお祝いして、新潟県内のキャラクターとそこの地方の郷土料理や地域グルメを紹介します。

24日(金) 魚沼市 うおぬまっち
27日(月) 上越市 レルヒさん
28日(火) 佐渡市 ブリカツくん

29日(水) 柏崎市 えちゴン
30日(木) 長岡市 ナツちゃん

ぼくの
なかま
集合だよ



♪1月の地場産物♪ 魚沼産

コシヒカリ、もち米、ねぎ、
八色菜、うるい、えのきだけ、
さつまいも、里芋、白菜、大
根、大豆

新潟県産

牛乳、干しいたけ、たくあん、
旬の野菜類



日	8	9	10
<p>ふくさい しゅさい</p> <p>しゅしよく しるもの</p>	<p>イチゴとみかんの ゼリ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>カレーライス</p>	<p>キャベツと油揚 げの炒め煮</p> <p>アジフライ</p> <p>ごはん 打ち豆みそ汁</p>	<p>紅白なます</p> <p>松風焼き</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>雑煮</p>
<p>あかのたべもの(からだをつくる)</p> <p>きいろのたべもの(エネルギーになる)</p> <p>みどりのたべもの(からだのちようし をとのえる)</p> <p>しょうがっこう エネルギー ちゅうがっこう エネルギー</p>	<p>豚肉、牛乳、ツナ</p> <p>米、油、じゃがいも、マカロニ、マヨネー</p> <p>玉葱、人参、しめじ、キャベツ、きゅうり、 コーン</p>	<p>牛乳、鰯、油揚げ、打ち豆、みそ</p> <p>米、パン粉、油、じゃがいも</p> <p>キャベツ、人参、もやし、大根、ねぎ、ほう れん草</p>	<p>牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、青のり、鶏肉、蒲鉾、鰯節</p> <p>米、パン粉、三温糖、ごま、つきこん、もち</p> <p>玉葱、大根、人参、ぜんまい、椎茸、小松菜 れん草</p>
小 702 中 830	小 601 中 721	小 587 中 706	
4	14	15	16
<p>せijin ひ 成人の日</p> <p>成人おめでとう</p>	<p>ツナとやさいのソ テー</p> <p>里芋コロッケ</p> <p>ごはん 白菜とハムのスープ</p>	<p>ミルメーク</p> <p>千草あえ</p> <p>鯖のみそ煮</p> <p>すいとん汁</p>	<p>春巻き</p> <p>チャーハン</p> <p>キムたまスープ</p> <p>米粉麺</p> <p>肉まん</p> <p>ごま和え</p> <p>和風汁</p>
牛乳、ツナ、ハム、豆腐	牛乳、鯖、みそ	豚肉、牛乳、たまご	豚肉、油揚げ、牛乳
米、油、スガガイ、片栗粉	米、砂糖、春雨、すいとん	米、ごま油、油	米粉麺、つきこん、三温糖、ごま、肉まん
ほうれん草、キャベツ、コーン、白菜、も やし、人参、椎茸	生姜、コーン、ほうれん草、人参、キャベ ツ、もやし、ねぎ、えのきだけ、南瓜、ほう	玉葱、人参、青ピーマン、ねぎ、たけのこ、 椎茸、にら、もやし、キムチ漬け	人参、白菜、椎茸、えのきだけ、ねぎ、小松 菜、キャベツ、もやし
小 629 中 770	小 594 中 747	小 640 中 806	小 629 中 801
20	21	22	23
<p>ベビーチーズ(中)</p> <p>たくあんサラダ</p> <p>厚焼き卵</p> <p>ごはん 肉と野菜の旨煮</p>	<p>春雨サラダ</p> <p>ししゃも唐揚げ</p> <p>ごはん ヤージャン豆腐</p>	<p>五目きんぴら</p> <p>ハンバーグの 和風ソースかけ</p> <p>ごはん さつま芋の みそ汁</p>	<p>コーン しゅうまい</p> <p>もやし丼</p> <p>きのこと卵の スープ</p>
牛乳、たまご、鰯節、鶏肉、竹輪、チーズ	牛乳、ししゃも、豚肉、豆腐、大豆、みそ	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、ハンバーグ	豚肉、鶏肉、なると、牛乳、豆腐、たまご
米、ごま、じゃがいも	米、砂糖、片栗粉、油、春雨、ごま	米、砂糖、片栗粉、白滝、ごま、さつまいも	米、油、片栗粉、ごま油
キャベツ、人参、たくあん、もやし、きゅ うり、大根、玉葱、椎茸	人参、きゅうり、もやし、ほうれん草、玉 葱、椎茸	生姜、人参、ごぼう、れんこん、いんげん、 エリンギ、白菜	もやし、人参、チンゲン菜、コーン、えの きだけ、しめじ、椎茸、玉葱、ほうれん草
小 550 中 702	小 686 中 830	小 605 中 731	小 613 中 767
27	28	29	30
<p>上越地方</p> <p>アスパラ菜の 和え物</p> <p>鶏肉の かんづりソース</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>佐渡市</p> <p>いそかあえ</p> <p>ぶりかつ丼</p> <p>佐渡わかめと 魚の団子汁</p>	<p>柏崎市</p> <p>レモンあえ</p> <p>鯖の竜田揚げ</p> <p>米粉パン縦割り</p> <p>豆と鶏肉のトマト煮</p>	<p>長岡市</p> <p>のりずあえ</p> <p>栃尾油揚げ けんさんみそ</p> <p>醤油おこわ</p> <p>のっぺい汁</p>
牛乳、鶏肉、凍豆腐、みそ、ハム、豚肉、豆	鶏、牛乳、のり、つみれ、豆腐、みそ	鶏、牛乳、大豆、鶏肉	湯元豆、牛乳、油揚げ、みそ、ツナ、のり、鶏肉、蒲鉾、帆立貝柱
米、片栗粉、油、ごま、砂糖、マヨネーズ	米、大麦、パン粉、油、砂糖	コッパン、片栗粉、油、砂糖、じゃがい	米、もち米、ごま、里芋、つきこん、片栗粉
トマト、キャベツ、人参、玉葱	ほうれん草、もやし、大根、コーン、ねぎ、 人参	キャベツ、玉葱、人参、レモン、しめじ、ト マト	生姜、小松菜、もやし、キャベツ、人参、ご ぼうれん草、みかん
小 730 中 889	小 631 中 761	小 637 中 789	小 620 中 708
31			
<p>みかん</p> <p>かりポリサラダ</p> <p>中華麺</p> <p>サンマーン</p>			
豚肉、鯖、牛乳、大豆、ハム			
中華麺、油、片栗粉、さつまいも、ごま、砂糖			
生姜、大根、人参、玉葱、もやし、絹さや、 ほうれん草、みかん			
小 655 中 840			