

1月 学校給食こんだて表

日 曜	こんだてめい	あか 体をつくるものになるもの	き エネルギーのものになるもの	みどり 体の調子を整えるものになるもの	給食のない 幼稚園・小学校
9 水	・コッペパン ・しろみざかなフライ ・ごまポテトサラダ ・たまごとコーンのスープ ・ぎゅうにゅう ・みかん	ぎゅうにゅう とりにく しろみざかなフライ たまご	パン でんぷん じゃがいも ごま マヨネーズ あぶら	ほうれんそう にんじん パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ みかん	
10 木	・ごはん ・ふくらぎのゆずみそかけ ・はくさいとこまつなのひたし ・さといものそぼろに ・ぎゅうにゅう ・りんご	ぎゅうにゅう ふくらぎ ぶたにく みそ	ごはん でんぷん さといも さとう ごま	にんじん さやいんげん きゅうり はくさい だいこん みずな ゆず たまねぎ しょうが しいたけ りんご	
11 金	・こめこパン ・オムレツ ・ペンネのミートソースに ・ちゅうかふうとうふスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく オムレツ とうふ チーズ	パン こめこ でんぷん パスタ さとう ごまあぶら あぶら	にんじん トマト パセリ はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ エリンギ	作道小5・6年 大島小5の3、5の4
15 火	・ごはん ・マーボー豆腐 ・とやまけんさんぎょうざ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とやまけんさんぎょうざ とうふ みそ かいそうミックス	ごはん でんぷん さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく しいたけ	
16 水	・ミニコッペパン ・ししゃもフリッター ・だいこんとにらのナムル ・やさしみそラーメン ・ぎゅうにゅう ・みかん	ぎゅうにゅう かまぼこ ししゃもフリッター ぶたにく みそ	パン ちゅうかめん でんぷん さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん にら キャベツ きゅうり だいこん もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ にんにく しいたけ みかん	片口小5・6年
17 木	・ごはん ・がんものふくめに ・はりはりづけ ・だいこんのちゅうかに ・ぎゅうにゅう ・なっとう	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく うずらたまご がんもどき なっとう	ごはん でんぷん さといも さとう ぎんなん ごま ごまあぶら あぶら	こまつな にんじん さやいんげん はくさい だいこん たまねぎ きりぼしだいこん しょうが にんにく	大島小5の1、5の2 大島小6年
18 金	・むぎごはん ・カレー ・にくだんごのあまずあんかけ ・かぶのそくせきづけ ・ぎゅうにゅう ・プルーン	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご チーズ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	にんじん トマト はくさい かぶ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく プルーン	新湊小5・6年 東明小5・6年
21 月	・ごはん ・さくさくコロッケ ・こんにゃくのきんぴら ・とうふのきのこあんかけじる ・ぎゅうにゅう ・のりつくだに	ぎゅうにゅう さつまあげ えび とりにく コロッケ とうふ くきわかめ のりつくだに	ごはん でんぷん さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ピーマン はくさい ねぎ たまねぎ しょうが しいたけ えのきだけ	
22 火	・ごはん ・わかさぎのカレーなんばんづけ ・きんときにまめ ・はくさいなべ ・ぎゅうにゅう ・みかん	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく きんときまめ とうふ	ごはん でんぷん さといも さとう あぶら	にんじん はくさい ねぎ しいたけ しめじ みかん	堀岡小5・6年
23 水	・しょくパン ・ハンバーグのトマトソース ・スイートポテトサラダ ・かにとかぶのスープ ・ぎゅうにゅう ・スライスチーズ	ぎゅうにゅう ハンバーグ かに たまご チーズ わかめ	パン でんぷん さつまいも さとう マヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ かぶ しいたけ りんご	放生津小5・6年
24 木	・ごはん ・ぶりのてりやき ・こまつなのなっとうあえ ・しらたまだんごのみそしる ・ぎゅうにゅう ・ももヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶり とりにく なっとう あぶらあげ みそ ももヨーグルト	ごはん しらたまだんご でんぷん さとう	こまつな にんじん だいこん キャベツ はくさい ねぎ しょうが しいたけ	大島小5年
25 金	・こんぶナン ・ひみカレーうどん ・しろえびのかきあげ ・やちやら ・ぎゅうにゅう ・りんごゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ しろえびかきあげ ぶたにく あぶらあげ にぼしこ こんぶ	ナン うどん ながいも さとう あぶら	にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ かぶ ゆず しいたけ	
28 月	・キムタクごはん ・とりにくのりんごソースかけ ・アスパラガスのナッツあえ ・きのこじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう ごま ピーナッツ あぶら	ブロッコリー アスパラガス キャベツ だいこん ねぎ しょうが にんにく しめじ まいたけ りんご はくさいキムチづけ つぼづけ	
29 火	・ごはん ・とやまだいずのじゃこがらめ ・こまつなとえのきのこみそあえ ・おでん ・ぎゅうにゅう ・とろろこんぶ	ぎゅうにゅう すりみだんご うずらたまご だいず みそ あつあげ ちりめんじゃこ こんぶ あおのりこ	ごはん でんぷん さといも さとう カシューナッツ ごま ぎんなん あぶら	こまつな にんじん だいこん もやし えのきだけ	塚原小5・6年
30 水	・かぼちゃパン ・さけのバターやき ・ビーンズサラダ ・ふゆやさいのシチュー ・ぎゅうにゅう ・りんご	ぎゅうにゅう さけ ホタテ とりにく ミックスビーンズ なまクリーム	パン こむぎこ じゃがいも さつまいも さとう バター あぶら	にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ かぶ しめじ レモン りんご	
31 木	・ちらしずし ・いわしのてんぷら ・こまつなのアーモンドあえ ・すましじる ・ぎゅうにゅう ・きざみのり ・せつぶんまめ	ぎゅうにゅう かまぼこ いわしのてんぷら とうふ あぶらあげ せつぶんまめ わかめ のり	ごはん ふ さとう アーモンド	こまつな にんじん えだまめ キャベツ もやし たけのこ ねぎ しいたけ えのき かんぴょう	

今月の射水の食材・・・こまつな、ねぎ、はくさい・だいこん(1/24～1/30) ※ 食材料の都合により変更することもあります。



「全国学校給食週間」の献立より～

キムタクごはん

★作り方

材料(4人分・g)

精白米	240
豚もも肉・細切り	40
ベーコン・5mm角切り	40
キムチ	68
つぼ漬け	60
薄口しょうゆ	8
油	8

①キムチとつぼ漬けは1cmくらいに刻む。

②フライパンに油を熱し、豚肉、ベーコンの順に炒める。

③キムチとつぼ漬けを加えて炒める。

④薄口しょうゆで味つけをする。

⑤ごはんを混ぜ込み、できあがり。

漬け物をおいしく食べてもらうために、考えられたそうです。あましょっぱい味つけで、ごはんもたくさん食べられそ



がつ にち かがみびら ひ しょうがつ そな か
1月11日は「鏡開き」です。この日は、正月に供えていた
がみ き づちなどで割って食べます。「割る」や「切る」と
鏡もちを木づちなどで割って食べます。「割る」や「切る」と
ことば えんぎ わる ひら ことば つか
いう言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使ってい
ます。鏡開きのもちは、汁粉や雑煮にして食べ、今年も一
かねんこう く ねが
年、健康に暮らせますようにと願いをこめています。

