

1月給食献立表・給食だよ!

新潟市立木崎中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
7 火	カレーあじごはん	○		米,麦,サラダ油		856 kcal	
	鶏のクリームソース		鶏肉,白いんげん豆,粉チーズ,牛乳	ホワイトルウ,サラダ油	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ	32.4 g	
	コーンサラダ			サラダ油	ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ		
	みかん				みかん		
8 水	ごはん	○		米		765 kcal	
	じゃがいものみそ汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ	24.9 g	
	厚揚げのごまだれ		豆腐	小麦粉,油,ごま,砂糖,でん粉			
	塩もみ				キャベツ,きゅうり		
9 木	麦入りごはん	○		米,麦		822 kcal	
	カレー		豚肉	じゃがいも,カレールウ,油	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,にんにく,しょうが	26.0 g	
	ヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト		みかん,パイン,黄桃,りんご		
10 金	ごはん	○		米		818 kcal	
	卵ともずくのスープ		卵,豆腐,おきなわもすく	でん粉	たまねぎ,こまつな	33.0 g	
	豚と大豆の揚げ煮		豚肉,だいず	でん粉,じゃがいも,油,三温糖	にんじん,さやいんげん,しいたけ		
	ルレクチェゼリー			ルレクチェゼリー			
14 火	ごはん	○		米		855 kcal	
	キムチ豚汁		豆腐,豚肉,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ,ぶなしめじ	35.6 g	
	白身魚フライ(あじ)		あじ	小麦粉,油			
	切り干し大根の炒め煮		油揚げ	ごま,サラダ油,三温糖	切干しだいこん,にんじん,ごぼう,こまつな,しいたけ		
15 水	コッペパン	○	スキムミルク	小麦粉,油,砂糖		771 kcal	
	ジャム			りんごジャム		33.8 g	
	ミネストローネ		白いんげん豆,鶏肉,ベーコン	じゃがいも,マカロニ,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ,にんにく,トマト		
	ツナサラダ		本とのコラボメニュー (西の魔女が死んだ)	ツナ	サラダ油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	
	ベビーチーズ			チーズ			
16 木	ごはん	○		米		793 kcal	
	親子煮		鶏肉,卵	じゃがいも,くるま麩,三温糖	にんじん,たまねぎ,たけのこ,こまつな,しいたけ	34.9 g	
	鉄火みそ		だいず,みそ	油,三温糖	ごぼう,にんじん		
	即席漬け				キャベツ,きゅうり,しょうが		
17 金	ごはん	○		米		889 kcal	
	みそ汁		油揚げ,打ち豆,みそ	じゃがいも	はくさい	29.5 g	
	さばのごまケチャップソース		さば	油,砂糖,すりごま,片栗粉			
	ナムル			ごま油,砂糖,ごま	切干しだいこん,きゅうり,にんじん		
20 月	ごはん	○		米		768 kcal	
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも,三温糖,油	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	31.3 g	
	厚焼きたまご		卵	砂糖			
	のいずあえ		ツナ,のり		ほうれんそう,ちやし,にんじん		
21 火	ごはん	○		米		855 kcal	
	みそ汁		油揚げ,みそ		だいこん,ねぎ,こまつな,えのきたけ	27.1 g	
	ハンバーグ		豚肉,牛肉	小麦粉	たまねぎ		
	さつまいもサラダ			さつまいも,卵抜きマヨネーズ	きゅうり,ホールコーン,にんじん,たまねぎ		
22 水	ごはん	○		米		757 kcal	
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,大豆,みそ	油,砂糖,でん粉	ねぎ,にら,にんじん,にんにく,しょうが,しいたけ	32.5 g	
	春雨サラダ		わかめ	はるさめ,ごま,油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり		

23 木	ごはん		米		763 kcal	
	みそワンドンスープ	○	豚肉,なると,みそ	わんたん,ごま油	にんじん,ちやし,ねぎ,にら,メンマ	26.4 g
	メンチカツ		豚肉	油,小麦粉	たまねぎ	
	五色漬け		昆布		だいこん,たくあん,キャベツ,きゅうり,にんじん	
24 金	ゆでうどん		小麦粉		829 kcal	
	卵うどんの汁	○	鶏肉,わかめ,卵,かまぼこ	でん粉	にんじん,ねぎ,こまつな,ぶなしめじ	35.1 g
	カラフルビーンズ		だいず,みそ	砂糖,でん粉,油,アーモンド,ごま	ピーマン,にんじん	
	ミルクデザート		牛乳	砂糖		
27 月	ごはん		米		801 kcal	
	豚汁		豆腐,豚肉,みそ	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	35.6 g
	しょうが風味からあげ	○	鶏肉	でん粉,油	しょうが	
	白菜サラダ		ツナ	油,砂糖,ごま	はくさい,きゅうり,にんじん	
	いちご				いちご	
木崎小6年生考案献立						
28 火	ジャンバラヤ	○	豚肉,だいず	米,油,三温糖	たまねぎ,青ピーマン,にんじん,マッシュルーム,しょうが,にんにく,セロリー,トマト	793 kcal
	たまごやき		卵			35.7 g
	野菜スープ		豚肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン	
29 水	ごはん		米		783 kcal	
	やきのり		のり			32.1 g
	のっぺ	○	鶏肉,かまぼこ	さといも	れんこん,ごぼう,にんじん,たけのこ,しいたけ,さやえんどう	
	さんまのしょうが煮		さんま	三温糖	しょうが	
	大根の浅漬け			ごま	だいこん,だいこん菜	
30 木	ごはん		米		819 kcal	
	みそ汁		豆腐,卵,みそ		こまつな,たまねぎ	32.4 g
	鮭チーズフライ	○	さけ,チーズ	小麦粉,油		
	塩もみ				キャベツ,きゅうり	
	クレープ(乳・卵不使用)		豆乳	砂糖,米粉		
31 金	ごはん		米		773 kcal	
	鮭の粕汁	○	さけ,生揚げ,打ち豆,みそ		だいこん,ねぎ,にんじん,ごぼう	30.1 g
	さといもコロッケ			さといも,小麦粉,油		
	おひたし				とう菜,ちやし,コーン,にんじん	

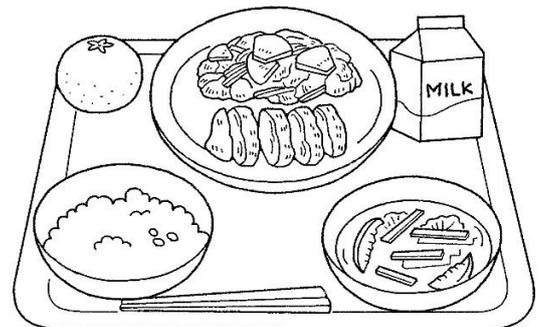
<今月の地場産食材>里芋、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、大根、ねぎ、ごぼう、しめじ、れんこん、米

* 献立は、生鮮食品の出回り期や価格等の都合によって変更することがあります。ご了承ください。



1月は給食週間があります。木崎小学校6年生が栄養バランスを考えて作成した献立や、旬の食材を使用した新潟の郷土料理を実施します。
おいしくいただきます。

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。