

1月給食献立表

保護者確認欄 ()

新潟市立木崎中学校

日	献立名	牛乳	除去食	当日確認	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水	ごはん	○				米		792 kcal
	みそ汁				豆腐,みそ	じゃがいも	えのきだけ,だいこん,ねぎ	33.3 g
	たらの梨ソースかけ				たら	揚げ油,砂糖 でんぶん	なし,たまねぎ	
	きりぼしだいこん 切干大根のいため煮				油揚げ,打ち豆	サラダ油,三温糖	切干しだいこん,にんじん,ごぼう,しいたけ,こまつな	
8木	ごはん	○				米		751 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	33.5 g
	鉄火みそ				だいず,みそ	揚げ油,サラダ油,三温糖	ごぼう,にんじん	
	即席漬け						キャベツ,きゅうり	
9金	ごはん	○				米		863 kcal
	ポークカレー				豚肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,にんにく,しょうが	29.0 g
	ヨーグルトあえ				黒豆,プレーンヨーグルト		みかん,パイン,黄桃,りんご	
	小魚				小魚	砂糖		
13火	ごはん	○				米		782 kcal
	肉じゃが				豚肉	じゃがいも,三温糖,サラダ油	たまねぎ,にんじん,さやいんげん しらたき	30.1 g
	ごまあえ					ごま,砂糖	キャベツ,こまつな,切干しだいこん	
	ひじきの佃煮				ひじき ツナ	砂糖 ごま		
14水	カレー味ごはん	○				米,サラダ油		886 kcal
	といのクリームソース				鶏肉,白いんげん豆,粉チーズ,スキムミルク,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,パセリ	37.0 g
	ツナサラダ				ツナ	サラダ油	ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ	
	くだもの						みかん	
15木	ごはん	○				米		817 kcal
	卵ともずくスープ				卵,豆腐,おきなわもずく	でん粉	えのきだけ,ねぎ	34.2 g
	豚肉と大豆のあげ煮				豚肉,だいず	でん粉,揚げ油,じゃがいも,サラダ油,三温糖	にんじん,さやいんげん,しいたけ	
	豆乳バナナ大福				豆乳	砂糖 油 でん粉 もち粉 上新粉 水あめ		
16金	ごはん	○				米		884 kcal
	けんちん汁				豆腐	じゃがいも,サラダ油	にんじん,ねぎ,だいこん,ごぼう つきこんにゃく	28.7 g
	さばの南蛮漬け				サバ	揚げ油,三温糖,ごま油 でんぶん	たまねぎ	
	塩もみ						キャベツ,きゅうり	
19月	ごはん	○				米		828 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 つきこんにゃく	30.7 g
	厚揚げのごまだれ				生揚げ	でん粉,揚げ油,ごま,砂糖		
	じゃこあえ				ちりめんじゃこ	ごま油	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	
20火	キムタクごはん	○			豚肉 昆布	米,サラダ油,ごま油 もち粉	たくあん,ねぎ 白菜 にんじん だいこん にら ねぎ にんにく しょうが	653 kcal
	みそ汁				木綿豆腐,みそ		なめこ,だいこん,こまつな	26.1 g
	プレーンオムレツ				卵	でん粉 砂糖 油		
	塩もみ						キャベツ,きゅうり	
21水	ごはん	○				米		826 kcal
	マーボー豆腐				豆腐,豚肉,大豆,みそ	サラダ油,ごま油,砂糖,でん粉	ねぎ,にら,にんにく,しょうが,しいたけ	36.4 g
	ゆうすげ村の大根サラダ				かまぼこ	ごま,卵抜きマヨネーズ	だいこん,きゅうり,ホールコーン	
	くだもの						いちご	

22 木	ごはん	○			米		779 kcal
	みそワンドンスープ				豚肉,みそ	わんだん,ごま油	にんじん,たまねぎ,もやし,にら,メンマ
	鮭チーズフライ				鮭 チーズ	揚げ油 パン粉 小麦粉	
	ナムル					ごま油,砂糖	切干しだいこん,きゅうり,にんじん
23 金	ゆでうどん	○				小麦粉	
	卵うどん汁				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
	カラフルビーンズ				だいず,みそ	砂糖,でん粉,揚げ油,アーモンド,ごま,ごま油	青ピーマン,にんじん
	くだもの						いよかん
26 月	わかめごはん	○			わかめ 米		891 kcal
	もずくスープ				豆腐,おきなわもずく	でん粉	ねぎ,えのきだけ
	大豆と鶏のごまからめ				だいず,鶏肉	でん粉,揚げ油,三温糖,ごま	しょうが
	シャキシャキサラダ					じゃがいも,アーモンド,サラダ油	にんじん,きゅうり
	ミルクデザート				牛乳 練乳	水あめ 砂糖	
27 火	ごはん	○			米		717 kcal
	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 つきこんにゃく
	厚焼きたまご				卵	砂糖 でん粉 油	
	アーモンドあえ					アーモンド,砂糖	切干しだいこん,こまつな,もやし,にんじん
28 水	アップルチップパン チーズ	○			スキムミルク チーズ	小麦粉 砂糖 油	りんご
	ミネストローネ				白いんげん豆,ベーコン	じゃがいも,シェルマカロニ,オリブ油	たまねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,にんにく,パセリ,トマト
	メンチカツ				豚肉 豚レバー	揚げ油 でん粉 パン粉	たまねぎ
	イタリアンサラダ					サラダ油,オリブ油,砂糖	たまねぎ,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん
29 木	ごはん	○			米		810 kcal
	みそ汁				油揚げ,みそ		はくさい,こまつな,えのきだけ
	れんこんハンバーグ				鶏肉 豚肉 大豆	三温糖,でん粉 牛脂 でん粉 砂糖 油	れんこん たまねぎ しょうが にんにく
	春雨サラダ					はるさめ,サラダ油,ごま油,ごま,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり,ホールコーン
	くだもの						みかん
30 金	ごはん	○			米		786 kcal
	鮭のかす汁				さけ,生揚げ,打ち豆,みそ		だいこん,ねぎ,にんじん つきこんにゃく
	さといもコロケ				鶏肉	さといも 砂糖 パン粉 揚げ油	たまねぎ
	のりずあえ				のり		ほうれんそう,もやし,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。

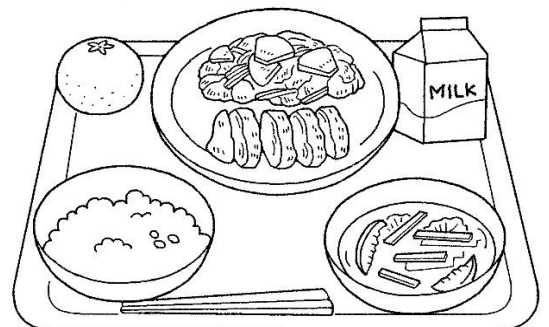


1月26日から30日は
全国学校給食週間

学校
しい知
ために
全国
給食の
て、関

1月の給食週間では、木崎小学校6年生が作成した献立や、旬の食材を使用した新潟の郷土料理を実施します。給食をしっかりと食べて、冬の寒さに負けず元気にすごしてください。また、普段給食を作ってくださいる方々に、あらためて感謝の気持ちを表しましょう。

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。