

こんだてひょう 1がつ

2021年1月
妙高市立新井北小学校

日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー たんぱく質 塩分
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
8	金	かきあげとどん ぎゅうにゅう ごまおひたし だいこんとはくさいのみそしる りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま	もやし キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう たまねぎ はくさい りんご ごぼう しゅんぎく	671 19.4 2.1
12	火	ゆでちゅうかめん わふうしょうゆスープ ぎゅうにゅう まめとこんさいの-snack はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるど だいず あおのり かつおぶし	ゆでちゅうかめん あぶら かたくりこ さつまいも	にんにく しょうが にんじん メンマ もやし コーン ねぎ ほうれんそう ほししいたけ れんこん ごぼう はくさい	620 26.8 2.7
13	水	【和食の日 大阪府】 ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ おこのみやきポテト かしわのすきやきに	ぎゅうにゅう こなチーズ かつおぶし あおのり とりにく やきとうふ	ごはん じゃがいも マヨネーズ あぶら さとう	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ しらたき	620 24.9 1.6
14	木	チキンライス ぎゅうにゅう しろみぎかなのオリーブオイルやき キャベツとアーモンドのサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たら こなチーズ ベーコン たまご	ごはん あぶら パンこ じゃがいも オリーブあぶら アーモンド さとう	たまねぎ にんじん キャベツ フロッコリー はくさい ほうれんそう	656 31.6 2.5
15	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのごまだれかけ だいこんのきんぴら さけのかすじり	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ さけ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	だいこん にんじん さやいんげん はくさい しめじ ねぎ	656 25.7 2.1
18	月	こめこナン ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ あおだいず	こめこナン あぶら じゃがいも カレールウ アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん しめじ キャベツ もやし コーン	619 25.3 3.2
19	火	こめこめん ごまみそにくうどん ぎゅうにゅう まめキャベツサラダ ココアこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいず たまご とうにゅう	こめこめん ねりごま さとう ごまあぶら こめこ	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし フロッコリー	691 29.4 2.7
20	水	ごはん ぎゅうにゅう めぎすのかんずりソース カレーもやし にくじゃが	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	トマト もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ さやいんげん しらたき	613 25.7 1.9
21	木	こめこパン のむヨーグルト オムレツ ジャーマンポテト ふゆやさいかポークビーンズ	のむヨーグルト たまご だいず ぶたにく ベーコン	こめこパン じゃがいも バター あぶら	たまねぎ にんにく だいこん にんじん しめじ	611 26.2 2.3
22	金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ごますあえ ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	もやし キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ だれのこ ほししいたけ ねぎ	683 24.9 2.0

学校給食週間「Go To 新潟 ひよりちゃんの全国旅～にいがた味めぐり～」

25	月	【妙高市】【ミヨーコーさん給食】 ごはん ぎゅうにゅう さばのあまざけみそやき いためなます みょうこうのっぺ	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とりにく ちくわ あつあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	きりほしだいこん にんじん れんこん ほししいたけ だいこん だれのこ さやえんどう こんにゃく	665 30.0 2.9
26	火	【魚沼(うおぬま)市】 開高めし風(かいこうめしふう) ぎゅうにゅう とりにくのてりやき はくさいのにんじんドレッシングあえ きのこけんちんじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さとう ごま さといも	ぜんまい だれのこ みかん ほししいたけ しょうが はくさい ほうれんそう にんじん コーン だいこん ごぼう しめじ なめこ ねぎ	647 31.9 2.1
27	水	【長岡(ながおか)市】 ごはん ぎゅうにゅう くるまふの柿の種(かきのたね) あげ 花火(はなび) サラダ 体菜(たいな) のたまごスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご	ごはん ふ こむぎこ かきのたね あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	もやし にんじん みすな コーン こまつな はくさい ほししいたけ ねぎ しょうが	599 21.0 1.8
28	木	【佐渡(さど)市】 ごはん ぎゅうにゅう いかに朱鷺色(とぎいろ) ソースかけ 砂金(さきん) サラダ もすくのみそしる ルレクチェゼリー	ぎゅうにゅう いか わかめ とうふ もすく みそ	ごはん かたくりこ あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら じゃがいも ゼリー	キャベツ もやし にんじん コーン だいこん ねぎ ルレクチェ	694 26.7 2.1
29	金	【村上(むらかみ)市】 ごはん ぎゅうにゅう 鮭の焼き漬(さけのやきづけ) あおだいずのごまネーズあえ 岩船麩(いわふねふ) のたまごとじに	ぎゅうにゅう さけ あおだいず ぶたにく たまご	ごはん マヨネーズ ごま ふ じゃがいも さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやえんどう しらたき	665 30.9 1.9

月平均 エネルギー647cal たんぱく質：26.7g 脂質：20.2g 塩分相当量：2.2g

Go To 新潟
ひよりちゃんの全国旅
～にいがた味めぐり～

【お知らせ】
食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により調理法や献立が急遽変更になる場合があります。

妙高市
甘酒 炒めなます
のっぺ たけのこ

佐渡市
いか 海藻 果物
(朱鷺 砂金)

長岡市
車麩 柿の種
体菜(花火)

村上市
鮭 岩船麩
鮭の焼き漬

魚沼市
開高飯 きのこ
雪下にんじん