

こんだてひょう 1がっ

2022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	熱ゆ力になる食品	体の調子を整える食品	
11	火	ゆでちゅうかめん みそラーメン ぎゅうにゅう おこのみやきポテト カミカミサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ かつおぶし あおのみ くわかめ	ゆでちゅうかめん あぶら マヨネーズ アーモンド	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ ほししいたけ コーン いら ねぎ キャベツ	665 26.2 2.7
12	水	【1班】 むぎごはん だいこんカレー ぎゅうにゅう ポテトとみかんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん おおむぎ あぶら カレールウ じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり みかん	663 19.2 2.0
13	木	【4班】 ごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーマヨあげ ほうれんそうのポンずあえ だいこんスープ	ぎゅうにゅう ちくわ	ごはん マヨネーズ ごまご あぶら ごまあぶら	ほうれんそう はくさい もやし にんじん レモン だいこん しめじ ごまつな	594 20.0 2.0
14	金	【7班】 ごはん ぎゅうにゅう やきざけ こんがりきつねのわふうサラダ じゃがいものとうにゅうみそポターシュ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ベーコン だいす とうにゅう みそ	ごはん さとう オリーブオイル じゃがいも ホワイトルウ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	629 28.4 2.0
17	月	【6班】 ごはん ぎゅうにゅう てづくりだいすハンバーグ ほうれんそうのごまあえ ぐたくさんとんじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいす だいす みそ	ごはん パンこ ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく みかん	654 26.6 1.9
18	火	【和食の日 高知県】 こめこめん かきたまじる ぎゅうにゅう かつおフライ ゆずふうみおひたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお たまご	こめこめん かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ ほうれんそう はくさい もやし ゆず	617 31.5 2.5
19	水	【5班】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき フロccoliーとアーモンドのサラダ やさしいる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいす	ごはん アーモンド あぶら じゃがいも	しょうが フロccoliー キャベツ にんじん コーン ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	615 24.4 1.7
20	木	こめこパン ぎゅうにゅう オムレツ シャーマンポテト ふゆやさしいポークビーンズ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいす ぶたにく	こめこパン じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんにく だいこん にんじん しめじ	619 27.1 2.3
21	金	【2班】 キムチごはん ぎゅうにゅう ちくわのマヨやき やさしいたっぶりポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ウィナー	ごはん あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	はくさい フロccoliー にんじん キャベツ コーン だいこん たまねぎ はくさい	593 20.5 2.1



がっこうきゅうしゅうしゅうかん 学校給食週間 「食べて学ぶ 日本の世界遺産」
日本には、25の世界遺産があります。その中から富士山、日光東照宮、白川郷、姫路城、
厳島神社について、給食でその世界遺産がある都道府県の郷土料理や特産物を紹介します。

24	月	【富士山（山梨県）】 ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのフィンソース こしきあえ ほうとう	ぎゅうにゅう ひじき あおだいす ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら ほうとう	もやし にんじん コーン はくさい だいこん かぼちゃ ねぎ しめじ	665 25.9 2.2
25	火	【日光東照宮（栃木県）】 むぎめし ぎゅうにゅう さけのいろどりやき にらともやしのいためもの かんびょうのたまごことじ	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とりにく たまご	ごはん マヨネーズ ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも さとう	にんじん コーン もやし にら にんにく かんびょう たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん つきこんにゃく	648 29.0 2.0
26	水	【白川郷（岐阜県）】 きんぎょめし ぎゅうにゅう けいちゃんやき すったてじる くりのムース	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ とうふ だいす たまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも くり	にんじん ほししいたけ さやえんどう にんにく キャベツ たまねぎ ビーマン だいこん えのきだけ ねぎ	636 28.5 2.1
27	木	【姫路城（兵庫県）】 かつめしどん ぎゅうにゅう れんこんのごまドレッシングあえ ばちじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん あぶら ハヤシルウ さとう ごま マヨネーズ そうめん ひやむぎ	れんこん キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきだけ ほししいたけ ねぎ	652 20.7 2.3
28	金	【厳島神社（広島県）】 なめし ぎゅうにゅう こいわしのカリカリあげ せとうちレモンドレッシングあえ くれのにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし ハム ぶたにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし コーン レモン たまねぎ しらたき	649 24.1 2.6
31	月	【3班】 むぎごはん ふゆのチキンカレー ぎゅうにゅう アーモンドおひたし	ぎゅうにゅう とりにく あおだいす	ごはん おおむぎ 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 ほうれんそう もやし	631 23.2 2.3

月平均 エネルギー635kcal たんぱく質：25.2g 脂質：19.4g 塩分相当量：2.2g

6年生が家庭科の学習で考えた献立を全校でいただきます！
～各班の学習の感想を紹介します～

- 1班 彩りや栄養バランスを考えて献立を作りました。
- 2班 給食は児童みんなのことを考えて作られていることがわかった。献立を作るのはすごく難しい。でも栄養のある給食を考えることができてよかった。
- 3班 バランスよく考えたり、冬の野菜を使ったりすることができたのでよかった。
- 4班 献立は、いろいろなことを考えて作らなければならないことを学びました。
- 5班 栄養バランスを考えるのが難しかった。
- 6班 五大栄養素がすべてそろっていいと思ったけれど、給食は見た目や味も大切で、そういうことを考えながら献立を考えるのはおもしろいなと思った。
- 7班 栄養も必要だけれど、好きなものも食べたいので献立を考えるのは難しいと思いました。

【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。

和食の日 高知県 1月18日(火)
高知県はかつおの消費量日本一です。またゆずの生産量日本一です。

