

# よていこんだてひょう 1月

2023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	
11	水	ハヤシライス 牛乳 だいこんサラダ とうにゅうとココアのデザート	豚肉 牛乳 ツナ かまぼこ 豆乳	米 じゃがいも 油 ハヤシルウ 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ セロリー しょうが トマト にんにく だいこん こまつな	609 kcal 20.5 g 2.3 g
12	木	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ あおだいずとキャベツのいそあえ あぶらあげとこんさいのみそしる	牛乳 いか 大豆 のり 油揚げ みそ	米 かたくり粉 油 じゃがいも	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ ごぼう ねぎ	607 kcal 24.5 g 1.7 g
13	金	ごはん 牛乳 あつあげのみそいため あおのりポテト さわにわん	牛乳 豚肉 あつあげ みそ あおのり かまぼこ	米 油 砂糖 かたくり粉 しらたき じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ピーマン だいこん こまつな えのきだけ 玉ねぎ さやえんどう	620 kcal 21.6 g 2.0 g
16	月	ごはん 牛乳 とりにくのポテトやき にんじんだまごしりしり もずくのみそしる	牛乳 鶏肉 ツナ たまご かつお節 もずく 豆腐 みそ 大豆 豆乳チーズ風	米 じゃがいも /イegg マネー パン粉 油 砂糖	にんじん もやし だいこん 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	630 kcal 31.9 g 2.0 g
17	火	こめこめん ジャーチャーめんスープ 牛乳 やさいしゅうまい ブロッコリーのちゅうかあえ	豚肉 大豆 みそ 牛乳 鶏肉	米粉麺 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 アーモンド パン粉 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし たけのこ 椎茸 ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン ほうれん草	671 kcal 27.6 g 2.2 g
18	水	ごはん ごまゆかりふりかけ 牛乳 いわしのカリカリやき ごぼうサラダ ほうれんそうとふのみそしる	牛乳 いわし 豆腐 みそ 大豆	米 ごま 砂糖 /Iegg マネー ふ じゃがいも 玄米	ごぼう にんじん だいこん キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	666 kcal 23.9 g 1.8 g
19	木	セルフのこめこサンドパン (ウインナー・ツナサラダ) 牛乳 かきたまコンソメスープ	牛乳 ウインナー ツナ わかめ たまご	米粉パン 油 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん えのきだけ しめじ	633 kcal 28.6 g 2.8 g
20	金	ごはん 牛乳 柿崎産さけのレモンソースがけ ひじきのいりに なめこのみそしる	牛乳 さけ ちくわ 大豆 ひじき あつあげ みそ	米 かたくり粉 薄力粉 油 ごま油 砂糖 こんにやく じゃがいも	ねぎ レモン にんじん さやいんげん なめこ だいこん	614 kcal 28.1 g 1.9 g
23	月	<b>【3:すべての人に健康と福祉を】</b> ごまわかめごはん 牛乳 たまごやき じゃがいものきんぴら あぶらあげとうちまめのみそしる フルーツゼリー	牛乳 たまご 豆腐 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆 みそ もずく	米 ごま 砂糖 こんにやく 油 じゃがいも ごま油	にんじん ごぼう 玉ねぎ さやいんげん だいこん こまつな しめじ ねぎ りんご 桃 みかん	614 kcal 22.0 g 2.2 g
24	火	<b>【11:住み続けられるまちづくりを】</b> ごはん 牛乳 ぶたにくのほおすきソースがけ はくさいのごまあえ 妙高のっぺ	牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ あつあげ	米 薄力粉 油 ごま 砂糖 さといも こんにやく かたくり粉	にんにく ほおすき はくさい もやし にんじん 椎茸 だいこん たけのこ さやえんどう	665 kcal 28.0 g 1.7 g
25	水	<b>【12:つくる責任 つかう責任】</b> ごはん 牛乳 おからコロッケ しらゆきハリハリのツナあえ こんさいのとうにゅうスープ	牛乳 おから 豆乳 豚肉 ツナ ウインナー 白いんげん豆	米 じゃがいも 油 砂糖 パン粉 ごま油 さつまいも シチュールウ	玉ねぎ 切干しだいこん こまつな にんじん もやし だいこん コーン	697 kcal 21.5 g 2.1 g
26	木	<b>【14:海の豊かさを守ろう】</b> <b>【15:陸の豊かさを守ろう】</b> ごはん 牛乳 ぶりだいこん アスパラ菜ののりすあえ ぼかぼかさけかすじる	牛乳 ぶり のり 豚肉 あつあげ みそ 大豆	米 砂糖 じゃがいも	しょうが だいこん キャベツ アスパラ菜 にんじん ねぎ えのきだけ はくさい	643 kcal 29.5 g 2.0 g
27	金	<b>【2:飢餓をゼロに】</b> こめこたいずミートの キーマカレー 牛乳 わかめサラダ おこめのみかんパバロア	豚肉 大豆 牛乳 わかめ	米 油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ コーン トマト キャベツ みかん	678 kcal 21.9 g 2.1 g
30	月	ごはん 牛乳 セルフのキムタクどん ローストおさつ わかめとねぎのみそしる	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 みそ 大豆	米 油 はるさめ ごま かたくり粉	はくさい たくあん にんじん 玉ねぎ だいこん ねぎ キムチ	639 kcal 23.5 g 2.1 g
31	火	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ ゆかりあえ みぞれじる	牛乳 さば ちくわ 豆腐	米 かたくり粉 薄力粉 油 ごま	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	623 kcal 24.3 g 1.8 g

全国学校給食週間

月平均 エネルギー642cal たんぱく質: 25.1g 脂質: 20.3g 塩分相当量: 2.0g

★献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。

## 1月23日(月)~27日(金)は、学校給食週間です!

今年度の給食テーマは、「給食×SDGs~食べて学んで未来を考えよう~」です。

17の目標の中から、1日1つの目標を取り上げて、その目標達成に関連する献立を提供します。食べて学んで、未来の食を考える1週間にしましょう! 詳しくは、1月に発行するおたよりをご覧ください。

