

こんだてひょう



早ね、早おき、朝ごはん！

平成28年1月
妙高市立新井北小学校

3学期給食開始

日	曜日	こんだてめい	血やにくになる	ねつや力になる	体のちようしを	エネルギー
			食品	食品	ととのえる食品	たんぱく質
12	火	ポークカレー ぎゅうにゅう しょうゆフレンチサラダ ミニフィッシュ	豚肉 青大豆 ロース ハム チーズ 牛乳 かたくちいわし	米 じゃがいも 油 ごま油	人参 玉葱 にんにく しょうが セロリ きゅうり キャベツ もやし	689 25.2 2.9
13	水	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい はるさめサラダ まーぼーどうふ	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 はるさめ さとう かたくり粉 ごま油 ごま	人参 なら もやし キャベツ しょうが にんにく 玉葱 しなちく 椎茸	669 26.8 2.3
14	木	ごはん ぎゅうにゅう メグスこめこあげ きりざい あつあげのみそしる みかん	にぎす 納豆 あつあげ みそ 牛乳 チーズ	米 米粉 じゃがいも 油 ごま	ほうれん草 人参 こまつな 玉葱 みかん	632 27.3 1.9
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ごまやきにく のりナッツあえ とりごぼろじる	ぶた肉 とり肉 油あげ 牛乳 のり	米 白玉もち 油 ごま アーモンド	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし もやし ごぼろしめじ ねぎ	603 24.7 1.6

18~22日 給食週間 日本各地のおいしいものを味わいましょう！

18	月	ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき ひやしる どんがらじる	とり肉 油あげ 青大豆 高野豆腐 たら 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 さとう ごま油 ごま	人参 ほうれん草 しょうが 椎茸 白菜 えのきたけ 大こん ねぎ	580 31.2 2.0
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ かんぴょうのごますあえ ゆばのすましじる	油あげ ゆば かまぼこ 牛乳	米 さとう ごま ごま油	人参 ほうれん草 かんぴょう もやし	587 20.5 2.0
20	水	ごはん ぎゅうにゅう ふくらぎのあげほのやき やちやら ごじる	ふくらぎ 油あげ 大豆 みそ 牛乳 寒天 こんぶ	米 さとう じゃがいも マヨネーズ	人参 かぶ きゅうり 大こん 玉葱 ねぎ	666 27.6 2.0
21	木	ごはん ぎゅうにゅう ソースカツ こじわり とうふじる フルーツゼリー	ぶたヒレ肉 たまご あぶらあげ だいた とうふ	米 小麦粉 パン粉 さとう ゼリー 油	人参 みつば だいこん 椎茸 えのきたけ	624 29.7 2.1
22	金	やわたはまちゃんぼん ぎゅうにゅう わかめのちゅうかあえ みかん	ぶた肉 いか 短冊 ぼたて かまぼこ 牛乳 わかめ	中華めん はるさめ ごま ごま油	人参 しょうが にんにく きくらげ キャベツ 玉葱 ねぎ もやし みかん	592 27.5 2.7
25	月	ごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう あつやきたまご のりツナあえ すいきのみそしる	かつお たまご ツナ 油あげ 青大豆 みそ ひじき 牛乳 のり	米 さとう じゃがいも ごま	ほうれん草 人参 きくらげ キャベツ ずいき 白菜	589 22.2 2.3
26	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのごましょうゆあえ はるさめスープ	さば みそ ぶた肉 牛乳	米 さとう はるさめ ごま ごま油	ほうれん草 人参 しょうが 大こん 白菜 キャベツ もやし 椎茸 しなちく ねぎ	657 24.2 2.4
27	水	こめこパン ぎゅうにゅう フレンチサラダ ビーフシチュー キウイフルーツ	牛肉 牛乳 チーズ 生クリーム	米粉 パン さとう じゃがいも 油	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 セロリ にんにく しめじ キウイフルーツ	649 27.0 3.2
28	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのかんずりごまソース オータムポエムのおかかあえ スキーじる	生あげ みそ ぶた肉 木綿豆腐 牛乳	米 さとう さつまいも ごま	トマトジュース 人参 オータムポエム キャベツ 大こん ごぼろ ねぎ 椎茸	599 24.8 1.7
29	金	ごはん ぎゅうにゅう とりのカレーからあげ いためなます なめこのみそしる	とり肉 ちくわ 油あげ 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 さとう かたくり粉 小麦粉 さとう じゃがいも 油	人参 しょうが だいこん 椎茸 なめこ ねぎ	630 28.4 2.1

1月平均 エネルギー：643kcal たんぱく質：25.0g 脂質：19.6g 食塩相当量：2.2g

給食週間『日本味めぐり』日本各地のおいしいものを味わいましょう！

18日(月) やまがたけん 山形県
山形県で食べられて
いる「ひやしる」は、汁物
ではなく具だくさん
のおひたしです。どんがら
汁は冬にとれる「たら」
が使われています。

19日(火) とちぎけん 栃木県
栃木県は、かんぴょう
の生産量が日本一です
栃木の有名な観光地
ある日光ではゆばを使
った料理を味わうこと
ができます。

20日(水) とやまけん 富山県
富山県といえば、
日本海でとれる海の幸
が有名です。大豆をすり
つぶしたものを入れた
呉汁は、北陸地方の郷土
料理です。

21日(木) ふくいけん 福井県
福井県ではカツ丼と
いえば「ソースカツ丼」
が出てくるそうです。こ
じわりは、細切りにした
野菜とあぶらあげを炒
め煮にしたものです。

22日(金) えひめけん 愛媛県
愛媛県の八幡浜町で
は、「八幡浜ちゃんぼ
ん」がご当地グルメとし
て愛されています。温
かい愛媛では、みかんの
栽培が盛んです。

ミヨコーさん給食の日

