



1がつこんだて



給食費 口座振替日：1月13日（金）

再振替日：1月27日（金）

※通帳残高を確認のうえ

前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて	おもなざいりょう		
			おもにからだをつくる (あか)	おもにエネルギーの もとになる(きいろ)	おもにからだのちようしを とどめる(みどり)
11	水	おぎごはん カレーライス チキンカツ コールスローサラダ	ぶたにく/ とりにく	こめ、むぎ/じゃがいも/ あぶら、パンこ/さとう、 マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース/キャベツ、 コーン
12	木	げんりょう パインパン やきそば ブロッコリーとだいずのマリネ かたぬきチーズ	ベーコン、さつまあげ、 こながつお/ツナ、だいず/ かたぬきチーズ	コッペパン/やきそばめん、 あぶら/さとう、 オリーブオイル	パイナップル/たまねぎ、 にんじん、キャベツ/ ブロッコリー
13	金	ごはん みぞれじる とうふハンバーグ(わふうあんかけ) ほうれんそうともやしのあまぜあえ	とりにく、とうふ、 かまぼこ	こめ/かたくりこ/さとう	だいこん、にんじん、 しろねぎ/もやし、 ほうれんそう
16	月	チキン ライス ミネストローネ ドーナツコロッケ だいこんのイタリアンサラダ	のむ ヨー グル ト とりにく/ぎょにく/ハム	こめ/マカロニ、さとう/ じゃがいも、あぶら、 パンこ/ドレッシング	マッシュルーム、コーン/ たまねぎ、にんじん、 キャベツ、トマト/ だいこん、えだまめ
17	火	ごはん はくさいのわふうスープ はたはたのからあげ(2び) みずなのはりはりづけ	あつあげ、わかめ/ はたはた	こめ/あぶら、かたくりこ/ さとう、ごま	はくさい、にんじん、 しいたけ、しめじ/ みずな、だいこん
18	水	ごはん マーボーどうふ むしシューマイ (幼・小-2こ、中-3こ) チンゲンサイとちくわのナムル	とりにく、とうふ、 みそ/ぶたにく/ちくわ	こめ/あぶら、さとう、 かたくりこ/こむぎこ/ ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、 しろねぎ、 しょうが/ チンゲンサイ
19	木	アップル パン キャベツのクリームシチュー ポイルシャウエッセン(2ほん) ★スイスチャードのサラダ <small>しよくいひ 食育の日</small>	ベーコン/シャウエッセン	コッペパン/マカロニ、 あぶら/さとう	りんご/キャベツ、 たまねぎ、にんじん/ きゅうり、コーン
20	金	わかめ ごはん とりすきうどん やさいのゆずあえ みかん	わかめ/とりにく、 やきどうふ/ツナ	こめ/うどん、あぶら、 さとう	たまねぎ、しろねぎ、 こんにやく/キャベツ、 にんじん、ゆず/みかん
23	月	ごはん こまつなのすましじる タラのフライ ひじきとおからのいために ソース	とうふ、かまぼこ/ タラ/ひじき、おから、 さつまあげ	こめ/あぶら、 パンこ/さとう	こまつな、にんじん、 だいこん/えだまめ
全国学校給食週間(1/24~30) テーマ:「発酵食品で体の中からキレイに」					
24	火	ごはん キムチスープ スタミナなっとう ほうれんそうのしおこうじあえ	ぶたにく、わかめ、みそ/ とりにく、なっとう	こめ/はるさめ、 ごまあぶら/さとう/ オリーブオイル、 しおこうじ	はくさいキムチ、もやし、 たまねぎ、にんじん/ しろねぎ、にんにく、 しょうが/えのき ほうれんそう
25	水	ごはん なめこのみそじる ★とりにくのしっとりあまぎけやき たまねぎときゅうりのすのもの	とうふ、あぶらあげ、 みそ、ちくわ/ とりにく/ツナ	こめ/あまぎけ、さとう	なめこ、にんじん、 しろねぎ/しょうが/ たまねぎ、 きゅうり
26	木	こくとう パン ★しおこうじポトフ チーズオムレツ ナタデココたっぷりフルーツあえ	ウインナー/チーズ、 たまご	コッペパン、こくとう/ しおこうじ、あぶら	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ、 しめじ/ナタデココ、 みかん、パイナップル、 こんにやく
27	金	ごはん みそおでん はくさいのおかかあえ ヨーグルト	ぎゅうにく、あつあげ、 あかみそ/かつおぶし/ ヨーグルト	こめ/じゃがいも、さとう	だいこん、にんじん、 こんにやく/はくさい
30	月	ごはん かすじる さわらのしょうゆこうじやき はるさめのくろずサラダ	ぶたにく、ちくわ、 みそ/さわら/ ぎょにく/ハム	こめ/さけかす/ しょうゆこうじ/はるさめ、 さとう、ごまあぶら	ごぼう、こんにやく、 にんじん、しろねぎ/ きゅうり
31	火	ごはん もずくたっぷりワタンスープ とりにくのピビンバ わかめとだいこんのちゅうかあえ	もずく、ぶたにく/ とりにく/わかめ	こめ/こむぎこ/あぶら、 ごまあぶら/ごま	たまねぎ、にんじん、 しょうが/こまつな、 コーン、にんにく/ だいこん、えだまめ

はっこうしょくひん ひみつ さぐ 発酵食品の秘密を探ろう!

さいきんわだい 最近話題の「発酵食品」。

からだに良いイメージですが、よく分からないところもたくさんありますよね。

そこで1/24からの5日間
は「全国学校給食週間」
にちなみ、発酵食品尽くしの給食をお届けします。

毎日おかず3品、全てに発酵食品が使われていますよ。

給食で使う発酵食品

1/24	キムチ・納豆 塩こうじ
1/25	味噌・甘酒・酢
1/26	塩こうじ・チーズ ナタデココ・パン
1/27	味噌・かつお節 ヨーグルト
1/30	酒かす・黒酢 醤油こうじ

微生物(細菌や酵母など)の働きを上手に使った発酵食品。栄養や味、香りがよくなるだけでなく、長期保存にもピッタリ!しっかり食べて、発酵食品の秘密をぜひ探ってみましょう。

今月使用する小野市産の食材

キャベツ

1月のおもな旬の食材

たら はたはた
みずな みかん
はくさい だいこん

今月の栄養摂取量(1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	630	786
たんぱく質 g	24.0	28.6

★は新メニュー、🍷はよくかんで食べてほしいメニューです。