

















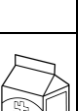














1がつこんだて



給食費 口座振替日：1月13日（火）
再振替日：1月27日（火）
※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)	おもにからだのちょうしを ととのえる (みどり)
9	金	ごはん  ミートボールカレー とうふナゲット (2こ) コールスローサラダ	やさい ジュース	にくだんご、とうふナゲット	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 コーン
13	火	げんりょう チャーハン  ながさきさうどん さらうどんめん もやしのゆずあえ ミニフィッシュ		ぶたにく、いか、ささみ、 かたくいわし	チャーハン、かたくりこ、 あぶら、さらうどんめん、 さとう	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しいたけ、もやし、 きゅうり、ゆず
14	水	ごはん  みそおでん ほっけのいちやばし キャベツとれんこんのうめあえ		にくだんご、あつあげ、 ちくわ、みそ、ほっけ、ツナ	ごはん、さとう	だいこん、にんじん、 こんにゃく、キャベツ、うめ、 れんこん、しそ
15	木	コッペパン  クリームシチュー グリルチキンのてりやきソースかけ ブロッコリーとだいずのサラダ	のむヨー グルト	ぶたにく、とりにく、だいず	コッペパン、じゃがいも、 あぶら、さとう、かたくりこ、 ドレッシング	たまねぎ、にんじん、パセリ、 ブロッコリー 
16	金	ごはん  チンゲンサイのスープ あげきょうざ (幼・小-2こ、中-3こ) ちゅうかサラダ		とうふ、ウインナー、 ぎょうざ	ごはん、あぶら、さとう、 はるさめ、ごまあぶら	チンゲンサイ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、コーン
19	月	ごはん  じゃがいものうまに もやしのごまあえ ふりかけ (おかか) ヨーグルト	 しょうくひ 食育の日	ぶたにく、さつまあげ、 ささみ、ふりかけ、ヨーグルト	ごはん、じゃがいも、さとう、 ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、もやし、きゅうり
20	火	ごはん  ポークハヤシ コーンたっぷりコロッケ はくさいとえだまめのあおじそサラダ	 	ぶたにく	ごはん、あぶら、コロッケ、 ドレッシング	たまねぎ、グリーンピース、 にんじん、マッシュルーム、 はくさい、えだまめ
21	水	ごはん  こうはくだんごじる ★さわらのゆずしょうゆがけ キャベツのごまヨサラダ だいだいのとうにゅうババロア		かまぼこ、あぶらあげ、 みそ、さわら、ウインナー	ごはん、もち、さとう、ごま、 ノンエッグマヨネーズ、 ドレッシング、ババロア	にんじん、たまねぎ、えのき、 しろねぎ、キャベツ、えだまめ
22	木	コッペパン  ちゅうかスープ ビーフンいため ひじきとだいこんのナムル いちごとりんごのミックスジャム	のむヨー グルト	にくだんご、ぶたにく、ひじき	コッペパン、ビーフン、ごま、 あぶら、ごまあぶら、ジャム	たまねぎ、にんじん、もやし、 ほうれんそう、しろねぎ、 しいたけ、しょうが、 だいこん、えだまめ
23	金	ごはん  はくさいのわふうスープ いわしのおかか ごぼうとおまめのサラダ		あつあげ、いわしのおかか、 ミックスビーンズ	ごはん、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	はくさい、にんじん、 しいたけ、もやし、しろねぎ、 ごぼう、きゅうり


ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間
がっこうきゅうしょく
テーマ：「学校給食からSDGsを考えよう」
エスディージーズ
かんが

26	月	ごはん  かすじる ポークミンチカツ ブロッコリーのおかかあえ	8 食べ残しを なくそう		ぶたにく、あぶらあげ、 ちくわ、みそ、かつおぶし、 ポークミンチカツ	ごはん、さけかす、あぶら、 さとう	だいこん、こんにゃく、 にんじん、しろねぎ、コーン、 ブロッコリー
27	火	ごはん  わかめスープ ★かんぱちそぼろのドライカレー ポテトサラダ	5 よくかんで 食べよう		わかめ、とりにく、ぶたにく、 かんぱち、ツナ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ 	にんじん、えのき、もやし、 グリーンピース、こんにゃく、 たまねぎ、きゅうり
28	水	ごはん  トックスープ ★ヤンニョムチキン こまつなともやしのナムル	12 食育を 推進しよう		ぎゅうにく、とりにく	ごはん、トック、あぶら、 かたくりこ、こめこ、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、しろねぎ、もやし、 こんにゃく、こまつな
29	木	こくとうパン  キャベツのコンソメスープ ★トマサバナポリタン ブロッコリーのサラダ	9 食育を 推進しよう		ウインナー、さば	こくとうパン、あぶら、 スパゲティ、ドレッシング	キャベツ、にんじん、パセリ、 たまねぎ、こんにゃく、コーン、 ブロッコリー
30	金	ごはん  さつまいものみそしる かばちゃひきにくフライ うのはないため	11 食育文化を 伝えよう		ちくわ、わかめ、みそ、 かばちゃひきにくフライ、 おから、とりにく、あぶらあげ	ごはん、さつまいも、あぶら、 さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、しろねぎ

★は新メニュー、🍴はよくかんで食べてほしいメニューです。

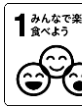
小野市立学校給食センター：TEL 63-1026 FAX 63-4442

しんねん いわ こんだて 新年お祝い献立

21日(水)の給食は、
新年を迎えたお祝いの献立
が登場します。紅白のお餅
が入った団子汁や、春を告
げる魚の鱈、長寿を願う
橙を使った豆乳ババロ
アです。
お楽しみに！


エスディージーズ かんが こんだて SDGsを考えた献立

27日(火)の新メニューの
ドライカレーには、“かんぱ
ち”の身と捨てられがちな
骨と一緒に合わせたカルシ
ウムたっぷりのそぼろが入
っています。また、29日(木)
のキャベツのコンソメスー
プに入っているキャベツ
は、小野市粟生町にある
「池田農産」さんが、心を
込めて育てられたもので
す。甘くて美味しいですよ。
私たちが地球の未来の
ために、食をとおして何が
できるのかを考えるきっ
かけにして欲しいと思いま
す。



こんげつしゅう おのしさん しょうぐい 今月使用する小野市産の食材



キャベツ

がっ しゅん しょうぐい 1月のおもな旬の食材



さわら



ほうれんそう



ブロッコリー



しろねぎ



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	609	779
たんぱく質 g	23.1	28.5