



## | がっつこんだて



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 	ながさきさらうどん さらうどんめん もやしのゆずあえ 		ぶたにく、いか、ささみ、 かたくちいわし	チャーハン、かたりこ、 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 ほっけのいちやぼし 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 プロッコリーとだいじのサラダ	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、かたりこ、 ドレッシング	たまねぎ、にんじん、パセリ、 プロッコリー 
16	金	ごはん 	チンゲンサイのスープ あげぎょうざ(幼・小-2こ、中-3こ) ちゅうかサラダ		とうふ、ウインナー、 きょうざ	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 	じやがいものうまに もやしのごまあえ ふりかけ(おかか) ヨーグルト		ぶたにく、さつまあげ、 ささみ、ふりかけ、ヨーグルト	ごはん、じやがいも、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 キャベツのごまあみソラダ だいた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 いわしのおかかに ごぼうとおまめのサラダ		あつあげ、いわしのおかかに、 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 テーマ：「学校給食からSDGsを考えよう」

26	月	ごはん 	かすじる ポークミニチカツ プロッコリーのおかかあえ		ぶたにく、あぶらあげ、 ちくわ、みそ、かつおぶし、 ポークミニチカツ	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、 プロッコリー
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		わかめ、とりにく、ぶたにく、 かんぱち、ツナ	ごはん、かたりこ、 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、 グリンピース、にんにく、 たまねぎ、きゅうり
28	水	ごはん 	トックスープ ★ヤンニヨムチキン こまつなともやしのナムル		ぎゅうにく、とりにく	ごはん、トック、あぶら、 かたりこ、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、 にんにく、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 プロッコリーのサラダ		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、にんにく、コーン、 プロッコリー
30	金	ごはん 	さつまいものみそしる かぼちゃひきにくフライ うのはないため		ちくわ、わかめ、みそ、 かぼ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、歯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 (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(火)の新メニューの  
ドライカレーには、「かんぱ  
ち」の身と捨てられるがちな  
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。  
私たちや地球の未来の  
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。

こんげつよう おのしさん しょくさい  
今月使用する小野市産の食材

キャベツ

がっつ しゅん しょくさい  
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
たんぱくしつ g	23.1	28.5