



1がつこんだて

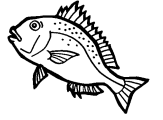


給食費 口座振替日：1月15日（月）
再振替日：1月29日（月）
※通帳残高を確認のうえ
前日までに入金をお願いいたします。

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)
10	水	ごはん だんごじる まだいのしおやき みずなのはりはりつけ	かまぼこ、あぶらあげ、 わかめ、みそ、まだい	こめ、しらたまもち、 さとう、ごま	にんじん、だいこん、みずな	
11	木	げんりょう コッペパン クリームシチュー ポイルシャウエッセン (2ほん) ブロッコリーのサラダ	とりにく、シャウエッセン	コッペパン、じゃがいも、 あぶら、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、コーン	
12	金	わかめごはん とりすきうどん キャベツとコーンのごまマヨサラダ みかん	わかめ、とりにく、 やき豆腐	こめ、うどん、さとう、 あぶら、マヨネーズ、ごま	こんにゃく、たまねぎ、 しろねぎ、キャベツ、 コーン、みかん	
15	月	むぎごはん カレーライス ささみポテトカツ コールスローサラダ	のおヨー グルト ぶたにく、ささみカツ	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、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	
16	火	ごはん もずくたっぷりワンタンスープ ピビンバ わかめとだいこんのちゅうかあえ	ワンタン、もずく、 ぶたにく、わかめ	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、 こまつな、パプリカ、 にんにく、だいこん、 えだまめ	
17	水	ごはん マーボー豆腐 はるまき チンゲンサイとちくわのナムル	豆腐、ぶたにく、みそ、 はるまき、ちくわ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、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	
18	木	げんりょう パンパン やきそば ブロッコリーとだいたいのマリネ ミニフィッシュ	ぶたにく、いか、 さつまあげ、こながつお、 だいたいのツナ、 かたくちいわし	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、 にんにく、キャベツ、 ブロッコリー	
19	金	ごはん はくさいのわふうスープ おのっこキャベツとりつくね れんこんとにんじんのサラダ	あつあげ、つくね	こめ、マヨネーズ、ごま	はくさい、にんじん、 しいたけ、もやし、 オクラ、れんこん、コーン	
22	月	コーンピラフ ミネストローネ おさつコロッケ だいこんのイタリアンサラダ	オレンジ ジュース シャウエッセン、 ぎょにくハム	こめ、マカロニ、さとう、 コロッケ、あぶら、 ドレッシング	コーン、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 トマト、だいこん、えだまめ	
23	火	ごはん みぞれじる わふうあんかけハンバーグ ほうれんそうともやしのあまぎあえ	あぶらあげ、豆腐、 さつまあげ、ハンバーグ	こめ、かたくりこ、さとう	だいこん、にんじん、 しろねぎ、ほうれんそう、 もやし	
ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 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	水	ごはん みそおでん はくさいのおかかあえ りんごゼリー	ぎゅうにく、あつあげ、 ちくわ、あかみそ、 かつおぶし	こめ、さとう、りんごゼリー	だいこん、にんじん、 こんにゃく、はくさい	
25	木	こくとうパン しおこうじポトフ とうふナゲット (2こ) フルーツあえ	ウインナー、とうふナゲット	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	
26	金	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、たまねぎ、 もやし、にんじん、えのき しろねぎ、にんにく、 しょうが、ほうれんそう	
29	月	ごはん なめこのみそじる とりにくのしっとりあまぎやき たまねぎときゅうりのすのもの	豆腐、あぶらあげ、 わかめ、みそ、とりにく、 ツナ	こめ、あまぎやき、さとう	なめこ、にんじん、 しょうが、たまねぎ、 きゅうり	
30	火	ごはん かすじる さば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、あぶらあげ、 ちくわ、みそ さば、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、こんにゃく、 にんじん、しろねぎ、 きゅうり	
31	水	ごはん こまつなのすましじる ポークミンチカツ ひじきとおからのいために	豆腐、ちくわ、 あぶらあげ、ミンチカツ、 ひじき、おから、さつまあげ	こめ、あぶら、さとう	こまつな、にんじん、 えだまめ	

ひょうごけん まだいとうじょう 兵庫県の真鯛登場!

1月10日(水)の給食に
お正月献立として、兵庫県
からいただいた真鯛が塩焼
きで登場しますよ!鯛を
おいしく食べて「めでたい」
年にしま
しょうね!



はっこうしょくひん 発酵食品ってなんだろう?

発酵食品と聞くと、なん
となく「体に良い食品」
というイメージがありませ
んか? 私たちの身の回り
には、納豆、味噌、ヨーグ
ルトなどの発酵食品があ
りますが、発酵とはいった
い何なのでしょう。発酵
とは人間の役に立つ微生物
が働くプロセスのことを
いいます。とても小さくて
目に見えないので、想像し
にくいかもしれませんが、
皆さんの周りにもたくさん
の微生物がいます。私たち
の腸内環境を整え、身体
の調子も良くしてくれる
発酵食品を積極的に食べ
てもらいたいと思います。

こんげつしよさう おのしよさん しよくざい
今月使用する小野市産の食材

キャベツ

がっ しゆん しよくざい
1月のおもな旬の食材

さば ほうれんそう
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	595	751
たんぱく質 g	22.3	27.7