

こんだて表

1月

令和2年度
弥彦中学校



【1月の給食目標】

感謝して食べよう。



1月の弥彦産食材

- ◆米（100%弥彦産）
- ◆みそ
- ◆さつまいも
- ◆だいこん
- ◆ねぎ
- ◆はくさい



<おしらせ>

太字の食材は、弥彦産の食材です。給食予定は、学校からのたよりでご確認ください。献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名			備考	使用する主な食品			エネルギー量 (kcal)
		主食	飲み物	おかず		赤：体をつくる	黄：エネルギーになる	緑：体の調子を整える	
6	水	ごはん	牛乳	臭たくさん汁 メンチカツ のりず和え		牛乳 のり ぶたにく みそ あつあげ	米 ジャがいも パン粉 油	こまつな にんじん だいこん しめじ ねぎ もやし	762
7	木	ごはん	牛乳	だいこんのみそ汁 とりのさっぱり煮 れんこんきんぴら		牛乳 わかめ とりにく うすら卵 さつまあげ みそ 油あげ	米 さとう ジャがいも 油	さやいんげん にんじん ねぎ だいこん れんこん つきこん	799
8	金	ごはん	牛乳	すきやき風煮 さわらの照り焼き 三色和え		牛乳 ぶたにく さわら とうふ	米 さとう 油	ほうれんそう しゅんぎく にんじん はくさい えのき ねぎ もやし	719
12	火	ごはん	牛乳	わかめスープ とりのピリから焼き さつまいもサラダ		牛乳 わかめ とりにく とうふ みそ いんげん豆 ひよこ豆 金時豆	米 さとう さつまいも ごま マヨネーズ	はくさい たまねぎ コーン きゅうり いちご	774
13	水	ごはん	牛乳	さわにわん あじのカレー焼き ひじきのいり煮		牛乳 ひじき ぶたにく あじ ちくわ 大豆	米 はるさめ さとう 油	さやいんげん きぬさや にんじん えのき だいこん ごぼう	719
14	木	アップルチップパン	牛乳	コンソメスープ ポークビーンズ コールスローサラダ		牛乳 ウィナー ぶたにく 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 金時豆	パン ジャがいも さとう 油	トマト ほうれんそう にんじん たまねぎ マッシュルーム きゃべつ りんご	844
15	金	ごはん	牛乳	とん汁 ししゃものかりんあげ おかか和え		牛乳 ししゃも ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	米 さとう ジャがいも 油 ごま	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ もやし	783
18	月	ごはん	牛乳	なめこ汁 ぶたのしょうが焼き じゃこチーズサラダ		牛乳 チーズ しらす ぶたにく みそ とうふ	米 ジャがいも さとう 油	ブロッコリー なめこ だいこん ねぎ たまねぎ きゃべつ コーン しらたき	761
19	火	ごはん	牛乳	ニラ玉スープ いかのたつたあげ 春雨のみそいため		牛乳 たまご ぶたにく とうふ みそ	米 はるさめ かたくり粉 さとう 油	にら パプリカ たまねぎ えのき きゃべつ	765
20	水	むぎごはん	牛乳	五目スープ やきとり丼の具 たくあん和え		牛乳 わかめ とりにく あつあげ	米 むぎ さつまいも さとう かたくり粉 油 ごま	こまつな にんじん チンゲンサイ ごぼう たまねぎ だいこん きゃべつ しらたき	755
21	木	ソフトめん	牛乳	マーボースープ こんにゃくサラダ みかん		牛乳 ぶたにく 大豆 とうふ みそ	ソフトめん さとう かたくり粉 ごま油 ごま	にら こまつな にんじん きゃべつ コーン きくらげ ねぎ メンマ こんにゃく みかん	786
22	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 ぶたと大豆のあげ煮 ゆかり和え		牛乳 ぶたにく とうふ 大豆	米 さとも かたくり粉 さとう 油 ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ もやし きゃべつ	783
25	月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ふくじんづけ ヨーグルトあえ	給食週間スタート！ まずはお米をしっかり食べよう☺	牛乳 チーズ ヨーグルト ぶたにく 大豆	米 むぎ ジャがいも さとう 油	にんじん たまねぎ だいこん パイン もも りんご みかん パナナ	885
26	火	ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 さけの米粉フライ はくさいの甘酢和え	・米粉を衣にしたフライ ・お米から作られる酢	牛乳 わかめ さけ みそ とうふ	米 ジャがいも さとう パン粉 米粉 油 ごま	こまつな たまねぎ しめじ はくさい きゅう り	729
27	水	チャーハン	牛乳	ビーフンスープ しゅうまい（2こ） ナムル	・外国のお米料理チャーハン ・お米から作られるビーフン	牛乳 ぶたにく たまご かまぼこ	米 さとう ビーフン ごま油 ごま	こまつな にら にんじん たけのこ だいこん ねぎ もやし たまねぎ	730
28	木	バーガーパン	牛乳	米粉のクラムチャウダー ハンバーグ 米粉マカロニのサラダ	・米粉でとろみをつけたスープ ・米粉でできたマカロニ	牛乳 あさり ベーコン ぶたにく とりにく	パン ジャがいも 米粉マカロニ 米粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり きゃべつ コーン	886
29	金	ごはん	牛乳	白玉汁 さばのしおこうじ焼き ぎりざい	・もち米から作られる白玉 ・米から作られるしおこうじ	牛乳 とりにく さば なっとう	米 白玉だんご ごま油 ごま	ほうれんそう のざわな にんじん だいこん ねぎ	810