



令和5年度

1月 きゅうしょくこんだてよていひょう

1月は、年始の伝統行事をはじめ、全国学校給食週間もあります。東曽野木小学校では、1月15日（月）～19日（金）までが給食週間です。給食は、たくさんの食べ物や、かかわっている人たちのおかげで食べることができます。食べ物の命や、心をこめて給食を準備してくれているみなさんに感謝していただきましょう。

1月の給食目標 きゅうしょくについてかんがえよう

東曽野木小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	栄養価
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
10 (水)	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュル ム にんにく	カレーウ チャツネ ワイン ケチャップ	エネルギー 668 kca
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 21.4 g
	くろまめいり フルーツのヨーグルトあえ	くろまめ	プレーンヨーグ ルト	さとう			みかん バイン おうと う りんご		脂質 19.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.9 g
11 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 621 kca
	あじつけのり		のり	さとう				しお みりん こんぶ かつおぶし ししいだけ エキス にぼし	たんぱく質 22.6 g
	ゆきみじる	ぶたにく		しらたまもち		にんじん こまつ な	だいこん ねぎ えの きたけ	けずりぶし しょうゆ さけ しお	脂質 17.9 g
	にくじゃがコロッケ	ぎゅうにく だいす にゅうせいひん		じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あげあぶら	たまねぎ		しょうゆ こしょう	食塩相当量 2.2 g
	ふくじんあえ				ごま		キャベツ ふくじんづ け	しお	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12 (金)	チキンライス	とりにく		こめ	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュル ム	パプリカ ケチャップ しお こしょう	エネルギー 650 kca
	ふゆやさいのスープに	ソーセージ		じゃがいも		ブロッコリー に んじん	たまねぎ だいこん セ ロリー ホールコーン	がらすूप しお こ しょう	たんぱく質 24.7 g
	プレーンオムレツ	たまご		さとう でんぶん	あぶら			す しお	脂質 19.1 g
	はなみかん						みかん		食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
給食週間 《1》新潟の郷土料理：新潟を代表する郷土料理「のっぺ」を味わっていただきましょう！									
15 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 592 kca
	にいがた きょうどりょうり 新潟の郷土料理 のっぺ	とりにく かまぼこ		さといも		にんじん さやえ んどう	れんこん ごぼう だけ のこ ししいだけ こんにゃく	けずりぶし さけ み りん しお しょうゆ	たんぱく質 26.1 g
	ますのしおやき	ます						しお	脂質 16.0 g
	はくさいづけ		こんぶ			こまつな	はくさい	しお しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
	★セレクトデザート：3つのデザートの中から、自分のえらんだデザートをたべましょう！								
	セレクトデザート ・2つのプチシューク リーム	カスタードクリーム たまご		こむぎこ でんぶん さとう				ココア	
	・ボンデドーナツ	たまご	ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう で んぶん	あぶら		いちご		
	・みかんゼリー			さとう			みかん	ワイン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
給食週間 《2》おすすめ献立：6年生が考えてくれた献立です！									
16 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 619 kca
	たまごともずくのスープ	たまご とうふ	もずく	でんぶん			えのきたけ ねぎ	がらすूप しょうゆ しお	たんぱく質 25.6 g
	ハンバーグのケチャップに	とりにく ぶたにく		でんぶん さとう			たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ しお こ しょう ソース あか ワイン	脂質 18.8 g
	きりぼしだいこんのい ために	あぶらあげ		さとう	ごま あぶら	にんじん こまつ な	きりぼしだいこん ごぼ う ししいだけ こんにゃく	しょうゆ みりん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
給食週間 《3》おすすめ献立：5年生が考えてくれた献立です！									
17 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 640 kca
	みそわんたんスープ	ぶたにく なんと みそ		わんたん	ごまあぶら	にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	がらすूप にぼし しちみつとうがらし	たんぱく質 23.2 g
	チキンたれかつ	とりにく		でんぶん こめこ パンこ さとう	あげあぶら			しお こしょう しょ うゆ みりん さけ	脂質 20.0 g
	シャキシャキサラダ			じゃがいも	アーモンド あぶ ら	にんじん	きゅうり	す しお こしょう	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
給食週間 《4》地場産献立：坂井ファームさんの「曽野木菜」を使ったきりざいや、こまつなメンチカツをいただきましょう！									
18 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 638 kca
	だいこんのごまみそしる	あぶらあげ みそ			すりごま	にんじん	だいこん ねぎ ごぼ う つきこんにゃく	にぼし	たんぱく質 25.4 g
	坂井ファームさんの こまつなメンチカツ	ぶたひきにく とり ひきにく		パンこ でんぶん	あげあぶら	こまつな	たまねぎ	しお こしょう	脂質 22.9 g
	にいがた きょうどりょうり 新潟の郷土料理 きりざい	ひきわりなっとう			ごま	こまつな にんじ ん	きゅうり たくあん	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
給食週間 《5》世界の料理：19日から始まる、冬のユースオリンピック会場の韓国の料理です！  世界の料理									
19 (金)	プルコギどん	ぶたにく みそ		さとう	あぶら	にんじん こまつ な あかピーマン	にんにく しょうが たまね ぎ だけのこ もやし	しょうゆ さけ みり ん トウバンジャン チャツネ	エネルギー 615 kca
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 24.5 g
	てづくりかんこくふうのり		のり		ごまあぶら			しお	脂質 20.3 g
	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	はるさめ	ごま ごまあぶら		えのきたけ	がらすूप しょうゆ しお こしょう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	栄養価
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
22 (月)	おおむぎめん			おおむぎめん					エネルギー 603 kca
	カレーなんばん	とりにく		でんぶん		にんじん こまつ な	たまねぎ ぶなしめじ	カレーこ けずりぶし しょうゆ みりん	たんぱく質 24.4 g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり	でんぶん さとう こむぎこ	あげあぶら			しお	脂質 16.9 g
	りんごとキャベツのサラダ				あぶら		りんご きゅうり キャベツ	す しお こしょう	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
23 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 663 kca
	だいこんとあぶらあげ のみそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	だいこん ねぎ えの きたけ	にぼし	たんぱく質 23.7 g
	さけチーズフライ (ソース)	さけ チーズ		パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら			しお ソース	脂質 27.9 g
	さつまいものサラダ		プレーンヨーグ ルト	さつまいも	ノンエッグマヨ ネーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ	しお こしょう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
24 (水)	ちゅうかどん	ぶたにく いか		でんぶん	あぶら ごまあぶ ら	にんじん チンゲ ンサイ	たまねぎ たけのこ は くさい きくらげ	がらすूप オイス ターソース しょうゆ さけ しお こしょう	エネルギー 593 kca
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 22.8 g
	さつまいもとだいずの あげに	だいず		さつまいも でんぶ ん さとう	あげあぶら			しょうゆ	脂質 16.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.6 g
25 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 601 kca
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやい んげん	たまねぎ しらたき	さけ みりん しょう ゆ しお	たんぱく質 23.8 g
	さけそぼろ	さけ			ごま			さけ しお	脂質 17.4 g
	ふうみづけ				ごま		キャベツ きゅうり しょうが あおしそ	しお しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 598 kca
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ね ぎ つきこんにゃく	にぼし しちみつとう がらし	たんぱく質 26.2 g
	いかカツ	いか		でんぶん こむぎこ さとう	あげあぶら			しおこうじ	脂質 18.9 g
	ごまあえ			さとう	ねりごま すりご ま	こまつな	キャベツ きりぼしだ いこん	しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 640 kca
	はくさいのみそしる	あぶらあげ うちま め みそ		じゃがいも			はくさい	にぼし	たんぱく質 21.5 g
	さばのごまケチャップ ソース	さば		でんぶん さとう	あげあぶら すり ごま			ケチャップ ソース	脂質 27.8 g
	コーンいりおひたし					にんじん こまつ な	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
30 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 591 kca
	かきたまみそしる	とうふ たまご み そ				こまつな	たまねぎ	にぼし	たんぱく質 24.1 g
	てづくりひじきふりかけ	ツナ かつおぶし	ひじき	さとう	ごま			しょうゆ さけ みり ん	脂質 17.7 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あげあぶら あぶ ら	にんじん さやい んげん	ごぼう つきこんにゃ く	しょうゆ みりん し ちみつとうがらし	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
31 (水)	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ しお	エネルギー 589 kca
	とりにくのクリーム ソース	とりにく	こなチーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ	バター あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュ ルーム	がらすूप しろワイ ン しお こしょう	たんぱく質 22.7 g
	ツナとブロッコリーの サラダ	ツナ			あぶら アーモン ド	ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ホールコーン	す しお こしょう	脂質 16.2 g
	りんごジュース						りんご		食塩相当量 1.7 g

ことし ねと たつ
今年の干支の『たつ(辰)』にちなんで、
ひとりひとり きゅうしょく たつ じん め ぎ
一人一人が給食の『たつ(達)』人を目指してみませんか？



★1月24日は給食記念日★
15(月)～19(金)は、東宮野木小学校の給食週間です。

給食週間では、郷土料理や地元でとれた食材を使った献立、5年生や6年生が考えてくれた献立、世界の国の料理などをいただきます。また、環境給食委員会の企画では、給食についてのクイズや、給食室突撃インタビューのビデオ放送、先生方の給食の思い出コーナーなど予定しています。いろいろな料理を味わっていただき、給食について学び、給食ができるまでに働いてくれている人たちに、感謝の気持ちをもっていただきましょう。

みなさんの口においしい給食が届くまでには、たくさんの人たちの働きや、協力があります！