

1月学校給食献立表



今日の給食目標：【感謝して食べよう】

日付	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物									
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質														
曜日		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実														
8	牛乳		ぎゅうにゅう	としょかんのとコラボ								大豆製品									
	ホットドック (ウインナー)	ウインナー				コッペパン															
	(野菜ソテー)			にんじん	ピーマン	キャベツ		あぶら		しお	こしょう	コンソメ									
金	かぶのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ	とうもろこし	しめじ	かぶ	じゃがいも											
	チーズ		チーズ																		
11月	成人の日																				
12	牛乳		ぎゅうにゅう	だちはなししょうの「もちこ」をつかったメニュー								色のこい やさしい									
	ごはん					こめ															
	おにしめ	とりにく	あつあげ	ちくわ	ごんぶ	にんじん	さやいんげん	ごぼう	ごんにやく	ほししいたけ	さといも	さとう	あぶら	かつおぶし	だしこんぶ	しょうゆ	みりん	さけ			
火	高菜の油炒め					たかなづけ					ごま	あぶら	しょうゆ	みりん							
	餅粉のきなこだんご	きなこ								もちこ	しらたまこ	さとう		しお							
13	牛乳		ぎゅうにゅう	ながさきけんのさかな「ぶり」								海藻類									
	ごはん					こめ															
	厚揚げとえのきのみそ汁	あつあげ	みそ	にんじん	ねぎ	はくさい	たまねぎ	えのきたけ													
水	ぶりの梅だれかけ	ぶり				うめ				かたくりこ	さとう	あぶら	しょうゆ	す	しお	さけ					
	れんこんとごんにやくの炒め煮	ぶたにく			にんじん	れんこん	ごんにやく	ほししいたけ	えだまめ	しょうが	さとう	あぶら	ごま	しょうゆ	みりん	さけ					
14	牛乳		ぎゅうにゅう	くうぐうやまの きゅうしょくしつ とくべつメニュー								たまご									
	ごはん					こめ	むぎ														
	厚揚げとえのきのみそ汁	あつあげ	みそ	にんじん	ねぎ	はくさい	たまねぎ	えのきたけ													
木	ぶりの梅だれかけ	ぶり				うめ				かたくりこ	さとう	あぶら	しょうゆ	す	しお	さけ					
	れんこんとごんにやくの炒め煮	ぶたにく			にんじん	れんこん	ごんにやく	ほししいたけ	えだまめ	しょうが	さとう	あぶら	ごま	しょうゆ	みりん	さけ					
	くうぐうやまの きゅうしょくしつ とくべつメニュー	ぎゅうにく	こなチーズ	にんじん		たまねぎ	わかきのこ	にんにく	しょうが	りんご	グリッピース										
	ハム	だいず		かぼちゃ	にんじん	きゅうり				さとう				しお	しょうゆ	す	こしょう				
			ホイップクリーム			いちご								プリンのもと							
15	牛乳		ぎゅうにゅう	オリンピックメニュー「ロシア」								魚介類									
	コッペパン					コッペパン															
	ボルシチ	ぎゅうにく	なまクリーム	にんじん		にんにく	たまねぎ	キャベツ	かぶ	セロリー	トマト	じゃがいも	バター	しょうゆ	みりん	さけ	ウスターソース				
金	オルピエサラダ	ささみ		パプリカ		きゅうり				じゃがいも			マヨネーズ	しお	こしょう						
	りんご					りんご															

佐賀牛や佐賀県でとれた魚など、いろいろな食材が給食に無償で提供されています。

今年度は、コロナウイルスの影響により、肉や魚などいろいろな食材の消費が少なくなっています。そこで、国や県が肉や魚などを育てている方々を応援しようということで、給食にたくさんの食材を無償で提供していただいています。食べ物や食材を育てている方々に感謝の気持ちを持ち、給食を残さず食べ、生産者の方々に応援しましょう！

＜無償で提供されている食材＞

①佐賀牛

ひとりあたり、300g、無償提供されます。給食では、回数をわけて使用しています。



②ぶり

ながさきけん 養殖されたぶりが年間長崎県で養殖されたぶりが年間6回無償で提供されています。



ぶり

③佐賀県で獲れた魚やいか

佐賀県でとれたいかや鯛、かんぱちなどが給食に無償で提供されています。



かんぱち



たい

いただきます！



長子配布

令和2年度

1月学校給食献立表



橘小学校

今月の給食目標：【感謝して食べよう】

日付	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)	夕食に食べてほしい物	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
曜日		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
<p>☆ 18(月)~22(金)は、橘小学校の学校給食週間です。 ~いろいろな給食が登場します~</p>													
18	牛乳		ぎゅうにゅう	5ねんせいがかんがえた「もちごめのメニュー」								乳製品	
	鶏肉とまいたけの炊き込みごはん	とりにく		にんじん	ごぼう ほしいたけ しょうが	こめ もちごめ	あぶら	しょうゆ みりん	573	25.0	1.7		
	月	のつべ汁	ぶたにく あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん れんこん こんにやく ほしいたけ	さといも さつまいも かたくりこ		かつおぶし だしこんぶ しょうゆ みりん しお さけ				
	かけ和え	いか みそ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま	す					
19	牛乳		ぎゅうにゅう	たけおしょくのひ「キャベツ、わかすポーク」								色のうすい やさい	
	ごはん					こめ			729	28.6	2.2		
	根菜汁	あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ	さつまいも		いりこ しょうゆ みりん さけ しお					
	火	若くすポークのトンカツ	ぶたにく たまご			こむぎこ パンこ	あぶら	しお こしょう					
	キャベツのソテー			にんじん	もやし キャベツ		オリーブゆ	しょうゆ コショウ しお こしょう					
	とんかつソース							とんかつソース					
20	牛乳		ぎゅうにゅう	きゅうりしょくがはじまったときのメニュー								きのこ類	
	おにぎり					こめ	ごま	しお					
	水	具だくさんみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ ごぼう		いりこ さけ	602	29.3	2.9		
	さけの塩焼き	さけ				だいこん	さとう	しお さけ					
	たくあん							しお す ぬか					
21	牛乳		ぎゅうにゅう	ゆうこうとし「おうむちょうのメニュー」								色のこい やさい	
	ごはん					こめ			697	27.8	2.3		
	かにだんご汁	かに すりみ とろろ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ さとう		しょうゆ かつおぶし だしこんぶ さけ みりん しお					
	木	かわり卵焼き	たまご とりにく とろろ	ひじき	こねぎ にんじん ほしいたけ たまねぎ	さとう	あぶら	さけ しお しょうゆ みりん					
	ごま和え			にんじん	はくさい きゅうり	さとう	ごま ねりごま	しょうゆ					
	ヨーグルト		ヨーグルト										
22	牛乳		ぎゅうにゅう	ALTのせんせい おすすめメニュー								海藻類	
	切り目入り丸形パン					きりめいりまるがたパン							
	金	チリコンカン	ぶたにく だいず きんときまめ おおふくまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	コンソメ さけ ソース しお しょうゆ こしょう クチャップ	710	34.3	1.3	
	フライドチキン	とりにく たまご			にんにく		こむぎこ	あぶら	しお こしょう 本級MIX 卵黄- コショウ				
	コールスローサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり とろろごし	さとう	マヨネーズ	す しお こしょう しょうゆ					
25	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー								色のうすい やさい	
	ごはん					こめ			660	23.7	2.1		
	月	だいこんと肉だんごのみそ煮	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう たまねぎ こんにやく	さとう		いりこ しょうゆ さけ					
	きびなごフライ	きびなご			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	しお					
	切干大根の酢の物	あぶらあげ		にんじん	まりほしだいこん きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ					
26	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品	
	ごはん					こめ							
	火	八宝菜	ぶたにく いち ゆずらのたまご かまぼこ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ もやし たけのこ きくらげ しょうが	かたくりこ	あぶら	しょうゆ しお みりん ちゅうかだし さけ かつお	670	28.0	1.7		
	中華サラダ	ハム		ちんげんさい にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す しお					
	根菜チップス				れんこん ごぼう	さつまいも じゃがいも	あぶら	しお					
27	牛乳		ぎゅうにゅう	さがけんのさかな「かんばち」								乳製品	
	ごはん					こめ			668	30.0	2.1		
	水	湯豆腐	とうふ ぶたにく	しゅんぎく	はくさい えのきたけ	マロニー		いりこ かつおぶし だしこんぶ しょうゆ しお さけ みりん					
	かんばちの黄金焼き	かんばち		にんじん			マヨネーズ	しお さけ しょうゆ みりん					
	小松菜の磯和え	かまぼこ	のり	こまつな にんじん	もやし きゅうり	さとう		しょうゆ					
28	牛乳		ぎゅうにゅう	さがぎゅうのひ								種実類	
	ごはん					こめ			694	27.2	1.7		
	木	にらと卵のスープ	たまご	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ	ごまあぶら	ガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう					
	焼肉炒め	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにくりんご	さとう	あぶら	しょうゆ さけ					
	ほうれんそうのナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ しお					
29	牛乳		ぎゅうにゅう	にんきメニュー「ココアあげパン」								色のこい やさい	
	ごはん					こめ							
	金	ココア揚げパン				コッペパン	あぶら	ミルクココア					
	ポトフ	ウインナー だいず きんときまめ おおふくまめ		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	オリーブゆ	ガラスープ コンソメ ワイン しょうゆ しお こしょう	715	23.4	1.7		
	ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	マヨネーズ ごま	す しお こしょう しょうゆ					
	みかん				みかん								