

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) (野菜ソテー) | ウインナー | | | | コッペパン | | ケチャップ | 702 | 30.0 | 2.9 | |
| 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 プロックリー | たまねぎ とうもろこし しめじ かぶ | じゃがいも | オリーブゆ | しお こしょう ルウ コンソメ ワイン ブイヨン | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| 火 | おにしめ | とりにく あつあげ ちくわ | こんぶ | にんじん さやいんげん | ごぼう こんにゃく 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 | 729 | 28.2 | 2.7 | |
| | 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 | | | | | | |
| 水 | 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 | | | いりこ さけ | 686 | 27.9 | 2.5 | |
| | 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 | | | | |
| | れんこんとこんにゃくの炒め煮 | ぶたにく | | にんじん | れんこん こんにゃく 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 | | | | | | |
| 木 | 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 | | | いりこ さけ | 804 | 24.2 | 2.6 | |
| | 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 | | | | |
| | れんこんとこんにゃくの炒め煮 | ぶたにく | | にんじん | れんこん こんにゃく 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 | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 金 | ボルシチ | ぎゅうにゅう | 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 | しお こしょう | 657 | 23.9 | 1.7 | |
| | 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＞

いただきます！



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

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 月 | 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 ほうししいたけ 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 | |
| | のっぺ汁 | 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 ほうししいたけ | 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 火 | 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 | | | | | | |
| | 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 | 729 | 28.6 | 2.2 | |
| | 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 水 | 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 | | | | |
| | 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 木 | 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 | | | | | | |
| | かにだんご汁 | かに すりみ とうふ | | 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 | 697 | 27.8 | 2.3 | |
| | かわり卵焼き | たまご とりにく とうふ | ひじき | こねぎ にんじん | ほうししいたけ 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 金 | 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 | | | | | | |
| | 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 ｺｯﾍﾟｰﾝ | | | | |
| | コールスローサラダ | | | パプリカ | キャベツ きゅうり とうもろこし | さとう | マヨネーズ | す しお こしょう しょうゆ | | | | |
| 25 月 | 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 | | | | | | |
| | 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 | 660 | 23.7 | 2.1 | |
| | 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 火 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 大豆製品 |
| | ごはん | | | | | こめ | | | | | | |
| | 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 ｷｯﾁﾝ | 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 水 | 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 | | | | | | |
| | 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 | 668 | 30.0 | 2.1 | |
| | 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 木 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | さがぎゅうのひ | | | | | | | | 種実類 |
| | ごはん | | | | | こめ | | | | | | |
| | 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 | 694 | 27.2 | 1.7 | |
| | 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 金 | 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 | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | |