



学校給食こんだて表



令和5年1月



小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●＝主食 ○＝おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		
			あか		みどり		き		
11 (水)	*おしょうがつこんだて* ●ごはん ○ぶりのてりやき ○こうはくなます ○そうじ	☆ 	ぶり あぶらあげ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	だいこん かぼす はくさい しいたけ	きょうかまい こめ さとう もち	ごま	633
12 (木)	●しょくパン ○クリームゴールド ○ハンバーグデミグラスソースがけ ○こふきいも ○ふゆやさいのスープ	☆	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	クリーム バター	660
13 (金)	●むぎごはん ○ユーリンチー ○あますあえ ○ちゅうかコンスープ（たまごいり）	☆	とりにく あぶらあげ やきぶた たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン きくらげ	むぎ こめ きょうかまい でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	630
16 (月)	●わかめごはん ○はつがげんまいいりつくね ○やさいのごまいため ○とうにゅうみそしる	☆	つくね みそ ベーコン あぶらあげ とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ はねぎ	もやし キャベツ だいこん たまねぎ	こめ	ごま オリーブゆ	619
17 (火)	●キャロットパン ○ラーむぎちゃんぽん ○おからサラダ	☆	ぶたにく あさり ハム おから	ぎゅうにゅう ヨーグルト	はねぎ にんじん	もやし たまねぎ キャベツ きくらげ きゅうり コーン えだまめ コーンクリーム	キャロットパン ちゃんぽん	オリーブゆ マヨネーズ	638
18 (水)	●むぎごはん ○とりすきやき ○ごぼうとひじきのマヨネーズあえ	☆	とりにく やきとうふ ハム	ぎゅうにゅう めひじき	しゅんぎく	もやし ねぎ はくさい しらたき たまねぎ えだまめ ごぼう きゅうり	むぎ こめ きょうかまい さとう	あぶら マヨネーズ	605
19 (木)	●ワンローフパン ○いちごジャム ○エビカツ ○こまつなのガーリックソテー ○コーンポタージュスープ	☆	えびカツ ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ コーンクリーム	パン いちご ジャム クルトン	あぶら バター オリーブゆ	633
20 (金)	●むぎごはん ○ビーフカレー ○ブロッコリーとりんごのサラダ	☆	とうにゅう ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	えだまめ たまねぎ しょうが にんにく カリフラワー コーン りんご	むぎ こめ きょうかまい じゃがいも	オリーブゆ ドレッシング	617
23 (月)	●○スタミナやきにくどん （むぎごはん・ぐ） ○はるさめじる	☆	ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン にら ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こめ さとう きょうかまい むぎ でんぶん はるさめ	ごまあぶら	616
24 (火)	*なつかしのこんだて* ●きなこあげパン ○マカロニサラダ ○ビーンズカレースープ ○ヨーグルト	☆ 	きなこ ツナ とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	あかピーマン にんじん パセリ	コーン きゅうり はくさい セロリー たまねぎ	さとう パン マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	621
25 (水)	*きょうどりょうり：ふくおかけん* ●むぎごはん ○ふくおかけんさんやさいのたまごやき ○ピーナッツあえ ○ちくぜんに	☆ 	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	もやし キャベツ たけのこ しいたけ ごぼう れんこん こんにゃく	むぎ きょうかまい こめ さとう さといも	ピーナッツ オリーブゆ	620
26 (木)	*むかしからにんきのきゅうしょく* ●コッパパン ○スパゲティミートソース ○コールスローサラダ ○ミルクメーカーコーヒー	☆ 	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	パン さとう スパゲティ ミルクメーカー	あぶら マヨネーズ	697
27 (金)	*なつかしのこんだて* ●むぎごはん ○くじらのケチャップがらめ ○やさいのレモンあえ ○あつあげのみそしる	☆	たつたあげ あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが もやし キャベツ レモン たまねぎ エノキ	むぎ こめ きょうかまい さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	624
30 (月)	●むぎごはん ○ポークシュウマイ ○のりのナムル ○はっぽうさい	☆	しゅうまい うすたまご かまぼこ えび いか ぶたにく	ぎゅうにゅう やきのり	こまつな にんじん きぬさや	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	きょうかまい こめ むぎ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	602
31 (火)	*せかいのりょうり：ロシア* ●こくとうパン ○ピロシキ ○オリヴィエサラダ ○ポルシチ	☆ 	ハム マスタード ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり かぶ たまねぎ	こくとうパン ピロシキ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ オリーブゆ	645

※こんだてや材料は、入荷状況などの都合で変更することがあります。



あけましておめでとうございます

楽しい冬休みをすごせましたか？

3学期も、感染予防をしながら元気に登校できるよう、

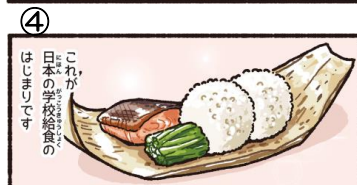
①きちんと手をあらうこと

②食事をしっかり食べること

③ストレスや疲れをためないことを大切にして過ごしましょう！



学校給食のはじまり



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
ぜひ、学校給食の歴史を思い出しましょう。