



1月予定献立表



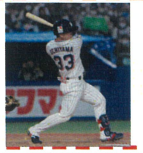
上市町立上市中央小学校

1月23日(月)~27日(金)は、
学校給食週間です。

きゅうしよくしゅうかん
給食週間の
テーマ



「食べよう！
かみいちすごい人給食」



	主食	牛乳	こんだて名	使用している食品					
				[赤] 血や肉や骨をつくる		[緑] 体の調子を整える		[黄] 熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
10 火	ごはん	○	ハヤシライス わかめサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにく	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	にんじん	にんにく しょうが しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり パナ みかんかん バインかん ももかん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら
11 水	ゆかり ごはん	○	かかみびらきこんだて さけのピーナッツあげ こんぶあえ しらたまじる	さけ みそ あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ あかじそ	きゅうり もやし だいこん しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ しらたまだんご	あぶら ピーナッツ ごま
12 木	ごはん	○	さんまのときに ごまあえ しろねぎのたまごとし あじつけのり	さんま たまご ぶたにく こうやどうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごま
13 金	ソフトめん	○	ソフトめんのにくみそかけ いかのハーブあげ ビーンズポテトサラダ	ぶたにく いか あかみそ しろいんげん	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ しめじ きゅうり	ソフトめん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ
16 月	アイアン ピラフ	○	チキンナゲット アーモンドサラダ ふゆやさいのクリームに	とりにく ウイナー ベーコン おから	牛乳 ひじき なまクリーム	にんじん ブロッコリー ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ ねぎ かぶ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん	オリーブオイル アーモンド あぶら
17 火	ごはん	○	あつやきたまご しおこうじあえ すきやき	たまご やきどうふ ぎゅうにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい きゅうり レモン えのきたけ ねぎ	ごはん さとう こんにゃく	あぶら
18 水	ごはん	○	こざかなとだいずのごまがらめ すみそあえ ぶたバラだいこん	ぶたにく みそ だいず	牛乳 にぼし わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり しょうが だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま
19 木	ごはん	○	さばのぎんがみやき はりはりづけ かきたまじる	さば みそ とうふ たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きりほしだいこん ねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん	ごま
20 金	ごはん	○	いわしのうめに ビーフンソテー いりどうふ	いわし とうふ ベーコン とりにく	牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ ねぎ えのきたけ だいこん しょうが はくさい みかん	ごはん さとう こんにゃく ピーフン	あぶら ごまあぶら
23 月	ごはん	ヤクルト	内山壮真選手 (7 野球選手・ヤクルトスワローズ所属) チンジャオオロス きのごサラダ とうにゅうじる みかん	ぶたにく みそ とうにゅう	ヤクルト	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ ねぎ えのきたけ だいこん しょうが はくさい みかん	ごはん さとう でんぶん	あぶら
24 火	ごはん	○	つるぎくん(上市町のマスコットキャラクター) ぶりのてりやき しょうがびたし さといもとりにくのあまみそに りんご	ぶり とりにく みそ	牛乳	にんじん にら さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが だいこん りんご	ごはん さとう こんにゃく さといも	
25 水	ごはん	○	杉谷文之(コシヒカリの父) ぶたにくのこめこあげ いりだいすあえ かぶのこめことろりじる おこめのタルト	ぶたにく だいす とうふ たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぶのは	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ かぶ ねぎ	ごはん さとう こむぎこ こめこ	あぶら
26 木	はなやか ゆうぜん ごはん	○	黒川良安(江戸一番の蘭学者 金沢大学医学部の基礎を築く) ガスエビのからあげ ごろうじまきんとときのごまあえ じぶに	とりにく みそ うすあげ たまご やきどうふ ガスエビ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	ほししいたけ たけのこ	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごま
27 金	こくとう パン	○	碓井涼子(舞台女優 劇団わらび座所属) からすうりのあかり(スコッチエッグ) キラキラぎんがサラダ トマトでなにかこしらえたもの(ミネストローネ)	たまご ベーコン ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ セロリー	こくとうパン さとう パンこ じゃがいも	あぶら オリーブオイル
30 月	ごはん		こうやどうふのからあげ ゆかりあえ はっぼうさい	こうやどうふ ぶたにく えび	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく きゅうり キャベツ ほししいたけ たまねぎ たけのこ	ごはん でんぶん	あぶら
31 火	ごはん		だしまきたまご のりしおあえ ちくぜんに チーズ	たまご とりにく	牛乳 のり チーズ	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ もやし ごぼう たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごまあぶら

※学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。