1月　給食献立予定表

給食目標　　感謝して食べよう。

イラストは，
その日の白根産です★

2024年1月　　☆がついているものは業者が配送します。　　白根学校給食センター（小学校・中学校）

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー(kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
10日(水)	ごはん	こめ						(小)654 2.5 (中)804 2.9	
	マーボーライスのぐ	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ　ぶたにく だいず　とうにゅう ぎゅうにく　みそ		にら	ねぎ　にんにく しょうが　しめじ しいたけ　きくらげ		
	ちゅうかサラダ	はるさめ　さとう	あぶら ごまあぶら	ロースハム		にんじん	キャベツ　きゅうり コーン		
	しんねんデザート☆	さとう　でんぷん	あぶら	ゼラチン　とうにゅう			だいだいみかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日(木)	ごはん	こめ						(小)566 2.0 (中)758 3.0	
	のっぺ	さといも こんにゃく		とりにく　かまぼこ		にんじん さやえんどう	れんこん　ごぼう たけのこ　しいたけ		
	さけのやきづけ			さけ					
	かきあえなます	さとう	ごま			ほうれんそう	もやし　えのきたけ かきのもと		
	(中)チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日(金)	わかめごはん	こめ　さとう			わかめ			(小)638 2.2 (中)798 2.8	
	なめことうふのみそしる			とうふ　みそ		チンゲンサイ	なめこ　だいこん		
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん　さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	ぶたにく　だいず		にんじん いんげん	しいたけ		
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日(月)	ごはん	こめ						(小)637 2.0 (中)801 2.4	
	かきたまスープ	でんぷん		とうふ　たまご		こまつな	えのきたけ　ねぎ きくらげ		
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ				
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも　さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日(火)	ごはん	こめ						(小)668 1.7 (中)826 2.3	
	まいたけとさといもの みそしる	さといも		あぶらあげ　みそ		こまつな	はくさい　まいたけ		
	さばのごま ケチャップソースかけ	さとう　でんぷん	あぶら　ごま	さば					
	のりずあえ			ロースハム	のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日(水)	ごはん	こめ						(小)654 1.5 (中)818 1.7	臼井中３年なし 北中３年なし
	ポークカレー	じゃがいも	カレールウ あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　しめじ グリンピース にんにく		
	ヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト		みかん　パイン　もも ルレクチェ　いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日(木)	ごはん	こめ						(小)623 2.4 (中)865 2.9	
	にくじゃが	じゃがいも しらたき　さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん いんげん	たまねぎ		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず　みそ		にんじん	ごぼう		
	はくさいの ゆずドレッシングサラダ	さとう こんにゃく	あぶら	ツナ	かんてん		はくさい　きゅうり ゆず		
	(中)ごまプリン☆	さとう	ごま		ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日(金)	【食育の日～ラッキーにんじんデー～】　さつまじるの中に、♥のにんじんがはいっています。								
	ごはん	こめ						(小)586 1.9 (中)747 2.2	
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ　ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう だいこん		
	あつやきたまご	さとう　でんぷん	あぶら	たまご					
	きりざい	さとう		なっとう		こまつな　にんじん	だいこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

てっかみそは、ごはんの上にのせて食べましょう！

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー(kcal)塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
22日(月)	【給食週間１日目】　白根第一中学校のリクエスト給食								
	ごはん	こめ						(小)650 2.3 (中)814 2.7	
	うちまめとだいこんのみそしる			うちまめ　とうふ みそ			だいこん　しめじ ねぎ		
	たれかつ	さとう　パンこ	あぶら	ぶたにく					
	ほうれんそうのごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ		
	みかんゼリー☆	さとう					みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日(火)	【給食週間２日目】　パリ２０２４　オリンピック・パラリンピックに関連したフランスの料理								
	ソフトフランスパン	こむぎこ　さとう	あぶら　マーガリン		だっしふんにゅう			(小)650 2.8 (中)830 3.4	
	いちごジャム	さとう					いちご		
	ブイヤベース	じゃがいも	オリーブオイル	ベーコン　いか えび　ほたて あさり		にんじん バジル	たまねぎ　にんにく セロリー　トマト		
	コーングラタン	じゃがいも　さとう でんぷん　こめこ	あぶら	おから　とうにゅう			コーン　たまねぎ		
	キャロット・ラペ	さとう	オリーブオイル			にんじん	なつみかん　レーズン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日(水)	【給食週間３日目】　白根北中学校のリクエスト給食								
	ごはん	こめ						(小)694 1.9 (中)839 2.2	
	こまつなとあぶらあげのみそしる			とうふ　あぶらあげ みそ		こまつな	ねぎ		
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	あぶら	とりにく					
	りっちゃんのげんきサラダ	さとう	あぶら	ロースハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり トマト　コーン		
	ルレクチェタルト☆	こむぎこ　さとう こめこ　でんぷん	マーガリン あぶら	とうにゅう			ルレクチェ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日(木)	【給食週間４日目】臼井中学校のリクエスト給食								
	ごはん	こめ						(小)594 2.0 (中)779 2.5	
	おでん	さといも　さとう こんにゃく		うずらのたまご さつまあげ がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん		
	さけのてりやき	さとう		さけ					
	こまつなとしょうがのおひたし	さとう				こまつな	はくさい　しょうが えのきたけ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日(金)	【給食週間５日目】世界遺産を目指す佐渡金山に関連した佐渡の料理								
	ごはん	こめ						(小)626 1.9 (中)769 2.3	
	ながものみそしる			とうふ　みそ	ながも		だいこん　ねぎ		
	とびうおフライ	こむぎこ　パンこ でんぷん	あぶら	とびうお　だいず					
	きんざんサラダ			ロースハム		にんじん	もやし　きゅうり コーン		
	おこめのババロア☆	さとう　こめこ	あぶら	とうにゅう			みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日(月)	パプリカライス	こめ	あぶら					(小)602 1.8 (中)783 2.5	
	とりにくときのこのクリームソース	こめこ	ホワイトルウ あぶら	とりにく　あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しめじ		
	ツナとくきわかめのサラダ		あぶら	ツナ	くきわかめ		コーン　キャベツ きゅうり　たまねぎ		
	（小）オレンジジュース☆						オレンジ		
	（中）プルーンのむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト		プルーン		
	（中）かんそうこざかな	さとう			いわし				
30日(火)	ごはん	こめ						(小)612 1.8 (中)749 2.1	北中なし
	あじつけのり	さとう		かつおぶし	のり　いりこ　こんぶ		しいたけ		
	かすじる	こんにゃく		とうふ　みそ あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん　ごぼう ねぎ		
	さといもコロッケ	さとう　パンこ	さといも	とりにく			たまねぎ		
	とうなのおかかあえ			かつおぶし		とうな（めいけな） にんじん	キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
31日(水)	ごはん	こめ						(小)655 3.0 (中)838 3.6	
	みそワンタンじる	こむぎこ　こめこ	ごまあぶら	ぶたにく　なると みそ		にんじん　にら	もやし　ねぎ　メンマ		
	ハンバーグのたまねぎりんごソース	こめこ　こむぎこ でんぷん　パンこ	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ　りんご		
	ごしきづけ	さとう			こんぶ	にんじん	だいこん　キャベツ きゅうり		
	フルーツあんにんプリン☆	さとう　でんぷん		とうにゅう			もも　あんず		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。