



# 1月 こんだてよていひょう



※牛乳は毎日つきます		※天候や材料の都合により献立や材料を変更することがあります。 ※基準になる3・4年生の1食あたりのエネルギー量とタンパク質量、脂質量を載せています。成長にあわせて、1・2年生は1割減、5・6年生は1割増の量を出します。				エネルギー タンパク質 脂質量	ひとロメモ	
日	曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	調味料		
6	火	<三松小リクエスト> ポークカレー	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ りんご	にんにく あかワイン カレールウ	680	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>のどにつまらないように、 よくかんでたべましょう。</p> <p>★8日(木)…もち(そうじ) ★9日(金)…うずらのたまご・こんにやく (おでん) ★16日(金)…とりだんご (とりだんごじる) ★29日(木)…こんにやく (とりにくのごまみそに)</p> </div>
		フルーツポンチ	ゼリー ナタデココ さとう		みかん もも パイナップル		22.0 18.2	
7	水	ことうパン	ことうパン				565	
		ポークビーンズ	じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト	ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース ようふうスープストック	26.7 17.9	
		ごぼうサラダ	さとう ごまあぶら ごま	かまぼこ こんぶ	ごぼう きゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ		
8	木	ななくさごはん	こめ むぎ さとう ごま	あぶらあげ	にんじん せんぎりだいこん せり だいこんば	うすくちしょうゆ さけ みりん	618	
		ぞうに	しらたまだんご	とりにく かまぼこ あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい もやし	かつおだし うすくちしょうゆ さけ	29.0	
		ぶりのてりやき	さとう でんぶん	ぶり		しょうゆ みりん しょうが しお	19.3	
9	金	むぎごはん	こめ むぎ				576	
		おでん	さいとも さとう	とりにく がんもどき こんぶ うずらのたまご	こんにやく にんじん だいこん	うすくちしょうゆ さけ みりん かつおだし	26.9	
		さんしょくあえ	さとう	ハム	きゅうり もやし	す うすくちしょうゆ	17.0	
12	月	<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <h2 style="text-align: center;">成人の日</h2> </div>						
13	火	あかかぶあおなごはん	こめ むぎ		あかかぶ だいこんば	しお	563	
		ちゃんこうどん	うどん	とりにく あぶらあげ	はくさい しいたけ にんじん ねぎ	にぼしだし うすくちしょうゆ さけ みりん	20.8	
		せんぎりだいこんのすのもの	さとう ごま	とりにく こんぶ	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	す うすくちしょうゆ	12.4	
		デザート(クレープ)	ホイップクリーム さとう みずあめ でんぶん こむぎこ あぶら	カスタードクリーム たまご		しお		
14	水	しょくパン	しょくパン				671	
		チョコクリーム	あぶら さとう ココアパウダー	だいずこ だっしふんにゅう		しお	29.0	
		ビーフシチュー	じゃがいも ことう	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	にんにく あかワイン ケチャップ こしょう ようふうスープストック	28.5	
		チーズサラダ	あぶら さとう	チーズ ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す うすくちしょうゆ しお こしょう		
15	木	むぎごはん	こめ むぎ				575	
		よせなべ		ぶたにく さけ とうふ みそ	にんじん はくさい だいこん しめじ ねぎ	さけ こんぶだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	26.3	
		れんこんとひじきのサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ひじき とりにく	れんこん きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ しお こしょう	19.0	
16	金	むぎごはん	こめ むぎ				569	
		とりだんごじる	とりだんご (パンこ でんぶん さとう)	とりだんご(とりにく)とうふ	とりだんご(たまねぎ にんじん) たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい	とりだんご(しお) うすくちしょうゆ みりん かつおだし	23.6	
		ホキてんたまあげ	あぶら てんたま こむぎこ でんぶん	ホキ あおさ		しお	18.3	
		きゅうりのスタミナづけ	ごまあぶら さとう	きゅうり		しお こいくちしょうゆ す にんにく		
19	月	むぎごはん	こめ むぎ				548	
		だいこんのみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	にぼしだし	25.7 15.8	
		にくやさしいため	さとう	ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん しめじ	にんにく しょうが さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
20	火	チキンライス	こめ むぎ バター	とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ りんご	ケチャップ ウスターソース ようふうスープストック しお こしょう	567	
		コンソメスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	にんにく ブイヨン ようふうスープストック しお こしょう	17.3	
		かぼちゃグラタン	じゃがいも でんぶん あぶら さとう マーガリン こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン	しお	18.8	
21	水	ミニコッペパン	コッペパン				555	
		ペペロンチーノ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	にんにく うすくちしょうゆ しお しろワイン こしょう とうがらし	21.7 22.2	
		ひゅうがなつ Dressing サラダ	ハム		きゅうり キャベツ にんじん コーン	ひゅうがなつ Dressing しお		
22	木	むぎごはん	こめ むぎ				565	
		すきやきに	さとう あぶら	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん はくさい こんにやく しいたけ ねぎ	さけ こいくちしょうゆ みりん	23.4	
		だいこんのごまずあえ	ごま ごまあぶら さとう	こんぶ	だいこん もやし にんじん	うすくちしょうゆ す	16.9	
23	金	むぎごはん	こめ むぎ				583	
		ぶたじる	さいとも	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	しょうが にぼしだし	30.5	
		さけのしおやき		さけ		しお	15.2	
		きゅうしよくしゅうかんミルクプリン	さとう	れんにゅう だっしふんにゅう				
26	月	むぎごはん	こめ むぎ				553	
		ポテトスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ キャベツ パセリ	ようふうスープストック うすくちしょうゆ しお こしょう	23.4	
		にこみミートボール	ミートボール (パンこ でんぶん さとう) さとう	ミートボール (ぎゅうにく とりにく ぶたにく)	ミートボール(たまねぎ) たまねぎ しめじ にんじん えだまめ	ミートボール(しょうゆ しお) ブイヨン デミグラスソース ウスターソース ケチャップ こいくちしょうゆ	15.5	
27	火	ピピンパどん	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにく たまご	ほうれんそう にんじん もやし	にんにく さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ コチジャン しお	553 23.9 17.3	
		わかめスープ		わかめ とうふ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう		
28	水	<【こぼやし地産地消の日】> こめこパン	こめこパン				564	
		ふゆやさいのクリームに	マカロニ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ しめじ	シチュールウ ブイヨン しろワイン しお こしょう	28.3	
		フレンチサラダ	あぶら さとう	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す うすくちしょうゆ しお こしょう	19.2	
29	木	むぎごはん	こめ むぎ				639	
		しそあじびじき	さとう みずあめ	ひじき	しそのみ	しょうゆ しお	26.6	
		とりにくのごまみそに	さいとも ごま さとう	とりにく あつあげ みそ	にんじん たけのこ こんにやく えだまめ	しょうが さけ うすくちしょうゆ みりん	20.1	
ツナカレーサラダ	ノンエッグマヨネーズ おしむぎ もちむぎ げんまい あかまい きび	ツナみずに えんどう ガルバンソー レンズまめ だいず あずき	きゅうり キャベツ コーン	カレーこ うすくちしょうゆ こしょう しお				
30	金	<こすもす支援リクエスト> むぎごはん	こめ むぎ				742	
		コーンスープ	じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	ガラスープ ようふうスープストック クリームポタージュ しお こしょう	28.8	
		チキンなんばん	でんぶん あぶら さとう	とりにく たまご		しお こしょう す うすくちしょうゆ	26.5	
		タルタルソース (ノンエッグマヨネーズ)	あぶら さとう	だいずこ	ピクルス たまねぎ こんにやくこ パセリ	す しお レモンかじゅう		

ほねにきをつけてたべましょう。  
8日(木) ぶりのてりやき  
23日(金) さけのしおやき

☆お知らせ☆  
小林市では、『ベジ活の日』として野菜を積極的に食べよう！という取り組みをしています。そこで、給食でも、野菜を100g以上使っている日には、右のように記載しています。野菜を多く使ったメニューの参考にして下さいね。

**8日(木) ぞうに**  
新年を迎える行事食としてお雑煮を食べる習慣があります。材料は、地域によって様々です。今日の給食では、鶏肉や白菜、もやし、しらたまだんご、かまぼこを入れて、しょうゆで味をつけました。関西では、味噌で味付けをするそうです。また、四角い餅は東日本でよく使われ、丸い餅は西日本で使われるなどお餅の形も地域によって様々です。他にも、あんこ餅やきな粉のまぶした餅を使ったりと日本各地で様々なお雑煮が食べられています。色々な地域のお雑煮を調べてみるのもよいですね。



**15日(木) よせなべ**  
よせなべとは、鍋料理のひとつで、だしを入れた鍋に野菜や魚介類、肉類などをを入れて煮込みます。地域の特産物を食材として入れるので、地域の特色が出る鍋です。給食のよせなべは、こんぶだしでだしをとって、豚肉、鮭、はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ、にんじんを使っています。

**全国学校給食週間 (24~30日)**  
学校給食は、明治時代からありましたが、戦争になってストップし、戦後、昭和21年12月24日に再開されました。現在はその日が冬休みであることが多く、1月24日を給食記念日、1月30日までの間を『全国学校給食週間』としています。給食の長い歴史を振り返り、その役割や大切さを考える1週間にしたいですね。23日には、給食週間ミルクプリンを提供します。給食の歴史を感じながら食べてください。



**28日(水) こぼやし地産地消の日**  
今月の「こぼやし地産地消の日」では、小林市で収穫された「だいこん、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり」を使います。地元で栽培・生産されている食材を多く使った給食を提供していますので、小林市産の新鮮で安心・安全な食材を味わって食べてください。冬野菜の代表、だいこんは、小林市でもたくさん栽培される野菜です。水分が多い野菜なので、ずっしりと重いものを選びましょう。

