

1月 こんだてのお知らせ

令和5年度
山形地区学校給食センター

日	こんだて名	おもな食品と動き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のどしきをつくる		体の調子をどとのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1群	2群	3群	4群	5群	6群					
16	主食・飲み物	ぶたキムチごはん 牛乳	ぶたにく	牛乳		はくさい ごぼう	米 むぎ さとう	くだもの類		
	主 菜	エビシューマイ	えび いとよりたい			たまねぎ	こむぎこ パンこ			
	副 菜	わかめのナムル		わかめ	にんじん	キャベツ もやし こんにゃく	ごまあぶら			
	汁 物	ワンダンスープ	とりにく		にんじん には	はくさい しめじ ねぎ	こむぎこ			
	その他	チーズ		チーズ						
17	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ	魚類		
主 菜	カラフルどぼろ汁	とりにく たまご	ひじき	ほうれんそう		さとう				
副 菜	にくじゃがコロケ	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら			
汁 物	こまつなのみぞしる	あぶらあげ みそ		こまつな にんじん	だいこん もやし					
その他	カルシウムウエハース		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら			
18	主食・飲み物	*カミカミ給食*						小魚・海そう類		
主食・飲み物	コーンピラフ 牛乳		牛乳	パセリ	とうもろこし たまねぎ	米 むぎ	バター			
主 菜	ポテとおこめのささみカツ	とりにく				じゃがいも こめ	あぶら			
副 菜	フロccoliーサラダ			フロccoliー にんじん	れんこん キャベツ		あぶら			
汁 物	あさりどぼろ汁のシチューりんご	あさり	牛乳 なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご	じゃがいも こむぎこ				
19	主食・飲み物	すくなめごはん 牛乳		牛乳			米	いも類		
主 菜	さけのてりやきだれかけ	さけ				かたくりこ				
副 菜	こうはくなます	あぶらあげ		にんじん	だいこん		ごまあぶら			
汁 物	しらたまもちのすましじる	とりにく こおりとうふ かまぼこ		ほうれんそう	しいたけ はくさい	もちこめ				
その他	みかん				みかん					
22	主食・飲み物	*食育の日給食(みんなで楽しく食べよう)*						小魚・海そう類		
主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ				
主 菜	スペインふうオムレツ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ		たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ				
副 菜	かりほりあえ			にんじん	だいこん もやし キャベツ		ごま			
汁 物	ポークカレー	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ				
23	主食・飲み物	しよくパン 牛乳		牛乳			こむぎこ さとう	魚類		
主 菜	てりやきチキン	とりにく				さとう				
副 菜	トマトスパゲッティ	ぶたにく		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ	こむぎこ	あぶら			
汁 物	ポトフ	とりにく ぶたにく		にんじん フロccoliー パセリ	キャベツ しめじ たまねぎ	じゃがいも				
その他	チョコクリーム					さとう れんにゅう	カカオマス			
24	主食・飲み物	*全国学校給食週間*						いも類		
主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ				
主 菜	いわてじゃんじゃうメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ	あぶら			
副 菜	いかとだいこんのもの	いか ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく					
汁 物	めかぶとあかもくのみぞしる	こおりとうふ みそ	めかぶ あかもく		はくさい えのきたけ ねぎ りんご					
25	主食・飲み物	*全国学校給食週間*						小魚類		
主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ				
主 菜	ぶりフライみぞだれかけ	ぶり みそ だいす				こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら			
副 菜	なめたけあえ			ほうれんそう	もやし キャベツ えのきたけ					
汁 物	いものこじる	とりにく とうふ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	さといも				
26	主食・飲み物	*全国学校給食週間*						くだもの類		
主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ				
主 菜	さすけぶたシューマイ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ				
副 菜	いためピビンバ	とりにく たまご だいす		ほうれんそう にんじん	もやし わらび	さとう	ごま ごまあぶら			
汁 物	たらキムチじる	たら とうふ みそ	わかめ	には	だいこん はくさい					
29	主食・飲み物	*全国学校給食週間*						いも類		
主食・飲み物	すくなめごはん 牛乳		牛乳			米				
主 菜	さばのみりんぼしやき	さば								
副 菜	にびだし	さつまあげ		こまつな	えのきたけ もやし					
汁 物	まめぶ	あぶらあげ やきとうふ		にんじん	ごぼう しめじ かんぴょう	こむぎこ かたくりこ くらさとう	くらみ			
30	主食・飲み物	*全国学校給食週間*						たまご		
主食・飲み物	いなぎむぎごはん 牛乳		牛乳			米 きび				
主 菜	いかにさらすあげ	いか				かたくこ	あぶら			
副 菜	わかめとツナのすのもの	まぐろ	わかめ	フロccoliー	キャベツ きゅうり	さとう	ごま			
汁 物	さけしる	さけ とうふ みそ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ					
31	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ	緑黄色野菜		
主 菜	ハンバーグソースぞえ	ぶたにく とりにく			たまねぎ					
副 菜	さつまいもサラダ			にんじん	きゅうり えだまめ	さつまいも じゃがいも	あぶら			
汁 物	めかぶとたまごのスープ	とうふ たまご	めかぶ		はくさい しめじ ねぎ					
その他	みかん				みかん					

お魚には骨があります。←マークがある日は、特に骨に気をつけて食べましょう。

*太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

さあ、食べんバウイス 答え ③

裏面の「全国学校給食週間特集」をご覧ください。