

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			
		体のぞしきをつくる		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・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・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ	魚類			
	主 菜	カラフルどほうりため	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							
18	*カミカミ給食*							小魚・海そう類			
	主・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	あさりどほうれんそうのシチューりんご	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	じゃがいも こむぎこ				
19	主・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	*食育の日給食(みんなで楽しく食べよう)*							小魚・海そう類			
	主・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・飲み物	しょくパン 牛乳		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら	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	*全国学校給食週間*							いも類			
	主・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ				
	主 菜	いわてじゃんじょうメンチカツ	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					
25	*全国学校給食週間*							小魚類			
	主・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	*全国学校給食週間*							くだもの類			
	地産地消ふれあい給食(ほうれん草)										
	主・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
29	*全国学校給食週間*							いも類			
	主・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	*全国学校給食週間*							たまご			
	主・飲み物	いなぎむぎごはん 牛乳		牛乳			米 きび				
	主 菜	いかのさらさあげ	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・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フ	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 ㊦

裏面の「全国学校給食週間特集」をご覧ください。