こんだてよていひょう

銚椿・中緑小学校

日	曜	献立名	使用する食品名						
			（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	
9	金	ポークシチュー	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	ほうれん草は寒さに強い
		ほうれんそうとりんごのサラダ			ほうれんそう	キャベツ・りんご		あぶら	野菜です。寒くなるほど
		いちごジャム					いちごジャム		甘みをましてよりおいしく
13	火	さかなのかばやき	ホキ			しょうが	こむぎこ・さとう	あぶら	なります。
		スティックセニョールのごまネーズ	ハム	わかめ	スティックセニョール	キャベツ		ごま	13日の**スティックセニョール**
		だいこんとひきにくのあったかじる	とうふ・とりにく		にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ・しょうが	でんぷん	あぶら	は、飽田地区でとれました。
14	水	しるビーフン	ぶたにく・いか・かまぼこ		にんじん	はくさい・たまねぎ・しろねぎ・さくらげ・しょうが	ビーフン	あぶら	14日はさつまいもと、
		ダブルポテトサラダ	ハム			きゅうり・たまねぎ	じゃがいも・さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	じゃがいもでポテトサラダを
		スライスチーズ		チーズ					作ります。パンにスライス
15	木	いわしのうめに	いわし			うめぼし			チーズとサラダをはさんで
		しらあえ	とうふ・みそ		ほうれんそう・にんじん		こんにゃく・さとう	ごま	サンドイッチを作って食べます。
		かきたまじる	たまご・かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん		
16	金	さつまいものポトフ	ウィンナー		にんじん	だいこん・たまねぎ	さつまいも		**1月11日は鏡開き**です。
		かみかみチーズナッツサラダ		チーズ・しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり		カシューナッツ・あぶら	鏡もちを雑煮や、ぜんざい
		あずきしらたま	あずき				しらたまもち・さとう		などにして食べ、一年間の
19	月	さかなのみぞれかけ	ホキ			だいこん・しょうが	こむぎこ　でんぷん・さとう	あぶら	無病息災を願います。
		きょうなのごまずあえ	チキンフレーク		きょうな・にんじん	キャベツ・れんこん	さとう	ごま	
		たまねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ（だし）		たまねぎ・えのきたけ・しろねぎ			
20	火	おやこに	たまご・とりにく・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しろねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	
		ゆかりあえ			にんじん・ゆかり	はくさい・もやし	さとう		
		のりのつくだに		のりつくだに					
21	水	とりしおうどん	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ		にんじん	たまねぎ・しろねぎ・にんにく・しょうが	うどん	あぶら	
		ごぼうのツナマヨあえ	ツナ	ひじき	みずな	ごぼう・コーン		ノンエッグマヨネーズ	
		こくとうビーンズ	だいず				こくとう		
22	木	マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	
		もやしのナムル		しらすぼし	にら・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら	
		ぽんかん				ぽんかん			
23	金	セルフバーガー・ホキフライ	ホキ				パンこ　こむぎこ	あぶら	1月のセルフバーガーは
		かいそうサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら	ホキフライです。
		コーンとたまごのスープ	たまご		にんじん	たまねぎ・コーン・しろねぎ	じゃがいも・でんぷん		
昔の給食を味わう日									**26日は、昔の給食を味わう日**
26	月	めざし		めざし				あぶら	です。
		そくせきづけ				キャベツ・たくあんづけ		ごま	学校給食は、明治時代に
		こんさいのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも		山形県の小学校で、おなかを
優秀賞									すかせた子どもに昼食を
27	火	かみごたえばつぐん！ぶたバラとれんこんのカレーこいため	ぶたにく			れんこん・えだまめ・コーン	こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ・あぶら	用意したのが始まりです。
		もやしのごまずあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	当時の給食を再現した
		つみれじる	さばのつみれ・とうふ・かつおぶし（だし）	わかめ・こんぶ（だし）	にんじん	だいこん・えのきたけ・しろねぎ・しょうが			給食です。当たり前に
28	水	ミートボールとほうれんそうのクリームスープ	ミートボール・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	食事ができることに感謝
		だいこんのナッツサラダ		しらすぼし	にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	カシューナッツ・あぶら	して食べましょう。
最優秀賞									
29	木	えいようまんてん「まごわやさしい」キーマカレー	ぶたにく・だいず・こなかつお	ひじき	にんじん	たまねぎ・れんこん・しいたけ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・さつまいも	あぶら・ごまあぶら	
		キャベツとチキンのサラダ	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり		あぶら	
		なかよしゼリー（りんご）		ゼリーのもと		りんごかじゅう	さとう		
優秀賞									
30	金	カレージャーマンカリカリ	だいず・ベーコン		パセリ	れんこん・たまねぎ・にんにく	でんぷん・じゃがいも	あぶら	
		やさいスープ	ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・しめじ		あぶら	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		おうとう・パイン			

※　都合により、献立が変更する場合があります。

２０２６年がスタートしました。今年も子どもたちにとって、給食の時間が学校生活の楽しみの一つとなるよう、安全でおいしい給食を作りたいと思います。よろしくお願いします。

１月２４日～３０日までの一週間、学校給食週間の取組として、さまざまな特別献立が登場します。

わくわく楽しい給食入賞作品

最優秀賞:「まごはやさしいキーマカレー」　城西小学校　6年　森　遼太郎さん

優秀賞:「噛みごたえ抜群！豚バラとレンコンのカレー粉炒め」秋津小学校　5年　萩原　樹さん

優秀賞:「カレージャーマンカリカリ」　健軍小学校　5年　中村　周慈さん