

令和3年度 1月分学校給食献立予定表

金山町学校給食共同調理場

きいろ：熱や力のもとになる あか：体をつくるもとになる みどり：体の調子をととのえる

月	火	水	木	金
<p>1月31日 金中のみ</p> <p>ごはん 鶏肉のチリソース 春雨サラダ スーミータン 牛乳 中857キロカロリー</p> <p>★ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ</p> <p>とりにく かまぼこ たまご とりにく きゅうりゅう</p> <p>にんにく しょうが たまねぎ ★ねぎ きゅうりゅう ★キャベツ にんじん</p>	<p>今月の金山産紹介</p> <p>○お米（はえぬぎ・つや姫） ○キャベツ・白菜・大根・ねぎ（夢スグループ） ○鯉のカルシウム煮・むきまめ（天口鯉屋） ○豆腐・厚揚げ（ならだいのトーフ屋） ○かぼちゃ（田屋の西田哲さん） ○キャベツ・レッドキャベツ・にんじん（Nシブ）</p> <p>都合により、献立が変更になる場合があります。 ・小：小学校 中：中学校のカロリーになります。 ・★は金山産の食材を使用する 予定です。</p>		<p>6 金小なし</p> <p>ごはん イカカレー竜田 米粉麵炒め かき卵汁 牛乳 小648 中782キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら こめこめん</p> <p>イカ ベーコン ★とうふ たまご みそ きゅうりゅう</p> <p>ほししいたけ たまねぎ えのたきだけ ★キャベツ ピーマン にんじん ねぎ</p>	<p>7 人日の節句：七草</p> <p>豆わかめごはん さんま紅葉煮 ごま和え 七草汁 牛乳 小652 中785キロカロリー</p> <p>★ごはん ごま さとう</p> <p>わかめ さんま ちくわ ★あつあげ みそ きゅうりゅう</p> <p>★むきまめ ★キャベツ もやし せり にんじん ★だいこん かぶ なめこ</p>
<p>10</p> <p>成人の日</p> <p>小652 中798キロカロリー</p> <p>★ごはん パンこ あぶら しらたまもち</p> <p>とりにく のり きゅうりゅう</p> <p>コーン ほうれんそう ★キャベツ もやし にんじん ★だいこん ねぎ こぼろ ほししいたけ</p>	<p>11 鏡開き</p> <p>ごはん のりの佃煮 コーンコロケ ゆかり和え 白玉雑煮 牛乳 小652 中798キロカロリー</p> <p>★ごはん パンこ あぶら しらたまもち</p> <p>とりにく のり きゅうりゅう</p> <p>コーン ほうれんそう ★キャベツ もやし にんじん ★だいこん ねぎ こぼろ ほししいたけ</p>	<p>12 セルフホットドック (コッパン、ソーセージ、ツナサラダ) ミネストローネ 牛乳 小697 中840キロカロリー</p> <p>パン マヨネーズ マカロニ ジャがいも パター</p> <p>ソーセージ ツナ ベーコン きゅうりゅう</p> <p>★キャベツ きゅうりゅう にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト</p>	<p>13</p> <p>ごはん ぶりの揚げ照り 大根のきんぴら 豆腐のみそ汁 牛乳 小657 中789キロカロリー</p> <p>★ごはん かたくりこ さとう あぶら</p> <p>ぶり さつまあげ ★とうふ わかめ みそ きゅうりゅう</p> <p>★だいこん にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん ★ねぎ</p>	<p>14</p> <p>ポークカレーライス もやしとわかめのサラダ りんご(ふじ) 牛乳 小704 中850キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら じゃがいも カレールウ こまあぶら さとう</p> <p>ぶたにく だいす スキムミルク かまぼこ わかめ きゅうりゅう</p> <p>にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト もやし りんご</p>
<p>17 風邪予防給食</p> <p>ほうれん草ピラフ オムレツ ブロッコリーのツナサラダ かぼちゃのコンソメスープ 牛乳 小706 中835キロカロリー</p>	<p>18 明治の給食</p> <p>つや姫おにぎり 鮭の塩焼き 煮びたし ボンカン 牛乳 小656 中758キロカロリー</p>	<p>19 沖縄給食</p> <p>沖縄そば (三枚肉とかまぼこ付き) マーミナーチャンプルー 南国フルーツヨーグルト 牛乳 小707 中847キロカロリー</p>	<p>20 昭和の給食</p> <p>コッパン いちごジャム 鯨肉の竜田揚げ フレンチサラダ カレーシチュー 牛乳 小744 中925キロカロリー</p>	<p>21 冬のふるさと給食</p> <p>つや姫ごはん 鯉のカルシウム煮 金山キャベツのごまサラダ 納豆汁 牛乳 小682 中822キロカロリー</p>
<p>心を育む学校給食週間(17~21日) ごはんは金山産つや姫です</p>				
<p>鼻やのどの粘膜を丈夫にするビタミンAと免疫力をアップするビタミンCで風邪予防！栄養をいっぱいとり、元気に冬を過ごしましょう！</p> <p>★ごはん パター あぶら</p> <p>ベーコン たまご ツナ ウィナー きゅうりゅう</p> <p>たまねぎ ★にんじん ほうれんそう ブロッコリー ★キャベツ ★かぼちゃ コーン</p>	<p>給食は鶴岡市が発祥の地。弁当を持ってこれない児童に出したメニューを再現。調理員さんたちが、一つ一つおにぎりにしてくれます！</p> <p>★ごはん あぶら</p> <p>さけ うちまめ あぶらあげ きゅうりゅう</p> <p>★はくさい こまつな ★にんじん ポンカン</p>	<p>30年前から交流が続いている沖縄から、沖縄そばが届きました！今年度は大蔵小学校とオンライン交流だそうです。南国の味を味わいましょう！</p> <p>おきなわそば あぶら マンゴーゼリー タヒオカ</p> <p>ぶたにく かまぼこ ベーコン ★とうふ たまご かつおぶし ヨーグルト きゅうりゅう</p> <p>ねぎ もやし ★にんじん ニラ パイン パナナ アロエ ナタデココ</p>	<p>昭和の時代は、毎日がコッパン。今では貴重なクジラ肉、みかんの入ったサラダなどが出ていました。昔にタイムスリップした気持ちでいただきましょう！</p> <p>コッパン かたくりこ こむぎ あぶら じゃがいも こめ パター いちごジャム</p> <p>くじらにく ぶたにく とりにく きゅうりゅう</p> <p>しょうが ★キャベツ きゅうりゅう みかん たまねぎ ★にんじん グリンピース</p>	<p>みなさんはどんな郷土料理が好きですか？大人になったら懐かしいと感じるふるさとの味を未来につなげていきましょう！</p> <p>★ごはん あぶら さとう ごま</p> <p>こい ハム あぶらあげ ★とうふ なつとう みそ きゅうりゅう</p> <p>コーン ★キャベツ ★レッドキャベツ きゅうりゅう ★にんじん なめこ ねぎ こんにゃく</p>
<p>24 金小なし 有屋バイキング給食</p> <p>ごはん ぶりかけ チキンみそカツ カラフルカレーソテー もずくスープ 牛乳 小655 中778キロカロリー</p> <p>★ごはん パンこ あぶら ピーフン</p> <p>とりにく ベーコン ★とうふ もずく きゅうりゅう</p> <p>パプリカ ピーマン コーン ★キャベツ にんじん ねぎ</p>	<p>25</p> <p>ごはん さばサラサ焼き 炒り鶏 キャベツのみそ汁 牛乳 小701 中852キロカロリー</p> <p>★ごはん こまあぶら さといも</p> <p>さば とりにく ★あつあげ みそ きゅうりゅう</p> <p>ほししいたけ こんにゃく にんじん こぼろ いんげん ★キャベツ ★ねぎ</p>	<p>26</p> <p>大豆入りドライカレーライス 雪わかめ入り大根サラダ はるか(柑橘系果物) 牛乳 小626 中753キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら こまあぶら さとう ごま</p> <p>ぶたにく だいす くきわかめ きゅうりゅう</p> <p>しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レーズン ★だいこん きゅうりゅう はるか</p>	<p>27</p> <p>きつね丼 塩昆布あえ ほうれん草のみそ汁 牛乳 小664 中798キロカロリー</p> <p>★ごはん さとう</p> <p>ぶたにく あぶらあげ しおこんぶ ★とうふ みそ きゅうりゅう</p> <p>こんにゃく にんじん ねぎ ★むきまめ ★キャベツ きゅうりゅう ほうれんそう しめじ</p>	<p>28 雪若丸給食</p> <p>雪若丸ごはん かぼちゃコロケ 豚キムチ炒め たら汁 牛乳 小673 中820キロカロリー</p> <p>★ごはん パンこ あぶら さとう ごま</p> <p>ぶたにく たら ★とうふ みそ きゅうりゅう</p> <p>かぼちゃ しょうが はくさいキムチ ニラ ★キャベツ もやし ★だいこん ★はくさい ★ねぎ</p>