

小学校1月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

令和4年度

	月		火		水		木		金		
こんだて名	9日	せいじんしき	10日		11日	かがみびらき	12日		13日		
きいろ											
あか											
みどり											
こんだて名	16日	ごはん ぶたキムチ もやしナムル ワンタンスープ ホワイトミニ	17日	ごはん どさんこさばのみそに そくせきづけ おでん	18日	ナン スープカレー コールスローサラダ はちみつレモンゼリー	19日	わかめごはん あつやきたまご かみかみサラダ なめこのみそしる	20日	ごはん ささみカツ ポパイサラダ ぐだくさんみそしる	
きいろ	ごはん ごま さとう ワンタン ホワイトミニ	ごはん こんにやく	ナン じゃがいも さとう こめあぶら バター はちみつレモンゼリー	ごはん かたくりこ こめあぶら さとう ごま	ごはん こめこ こめあぶら エッグケア ごま じゃがいも こんにやく バター						
あか	ぶたにく 牛乳	さば みそ ちくわ さつまあげ うずらたまご がんもどき こんぶ 牛乳	とりにく 牛乳	わかめ たまご さきいか あぶらあげ どう ふ みそ 牛乳	とりにく ツナ みそ 牛乳						
みどり	にら もやし にんにく キャベツ にんじん きゅうり チンゲン さい ながねぎ	きゅうり キャベツ しょうが だいこん ふき	れんこん にんじん いんげん たまねぎ に んにく キャベツ コーン	ごぼう にんじん きゅうり レタス たまねぎ なめこ	ほうれんそう キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ご ぼう コーン ながねぎ						
こんだて名	23日	ピピンパどん こまつなのナムル すいぎょうざスープ	24日	ごはん にくじゃが わかめとツナのサラダ はくさいのみそしる	25日	うまからうどん ブロッコリーサラダ あげパン (ココア)	26日	ごはん しろみざかなフライ きりぼしだいこんのごまあえ とうふのみそしる	27日	ごはん マーボーとうふ バンバンジーサラダ トックスープ	
きいろ	ごはん ごま さとう	ごはん じゃがいも さとう エッグケア	うどん コッペパン さとう こめあぶら	ごはん こめあぶら ごま さとう	ごはん さとう かたくりこ ごま トック						
あか	ぶたにく すいぎょうざ 牛乳	ぶたにく わかめ ツナ あぶらあげ みそ 牛乳	ぶたにく あぶらあげ テンメンジャン 牛乳	ホキ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぶたにく とうふ テンメンジャン みそ とりに く 牛乳						
みどり	にんじん ほうれんそう にんにく たけのこ もやし きくらげ こまつな きゅうり だいこん チンゲンさい	にんじん キャベツ はくさい たまねぎ	にんじん たまねぎ もやし にら ぶなしめじ ブロッコリー キャベツ	ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん な がねぎ	ながねぎ にんにく ほししいたけ もやし にんじん きゅ うり こまつな たまねぎ しいたけ						
こんだて名	30日	ごはん ハンバーグソースやき だいこんサラダ コンソメスープ	31日	ごはん ほっけしおやき ミネラルサラダ いももちじる	こんげつのめあて がっこうきゅうしよく 学校給食について 知ろう！ まも マナーを守ろう！		1月24日～30日は 全国学校給食週間 ぜんこくからこ ぎゅうしよくしゅうかん				
きいろ	ごはん さとう こめあぶら	ごはん おじゃがもちボール			しぎょうしき がつたいち 始業式から2月1日までアンケートで人気のメニューが続きます！						
あか	ハンバーグ いとかまぼこ ベーコン 牛乳	ホッケ ひじきのかいそうミックス とりにく ぶ たにく あぶらあげ 牛乳									
みどり	だいこん きゅうり にんじん キャベツ コ ン パセリ	パプリカ にんじん えだまめ コーン ごぼう ぶなしめじ ながねぎ									

ぎゅうにゅう まいにち っごう こんだて へんごう りょうしよ
 ※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。



主食		汁もの		主菜		副菜		デザート	
1	わかめごはん 44	1	すいぎょうざスープ 43	1	チキンカツ 39	1	かみかみサラダ 109	1	ホワイトミニ 49
2	ナン 37	2	コーンポタージュ 36	2	しろみざかなフライ 39	2	ブロッコリーサラダ 52	2	あげパン 39
3	ピピンパどん 31	3	コンソメスープ 31	3	にくじゃが 33	3	ミネラルサラダ 11	3	はちみつレモンゼリー 37
4	ラーメン 31	4	なめこのみそしる 23	4	ぶたキムチ 25	4	ジャーマンポテト 10	4	フルーツボンチ 25
5	うどん 22	5	ぐだくさんみそしる 23	5	さばのみそに 24	5	ポパイサラダ 9	5	フレンスクレープ (いちご) フレンスクレープ (チョコ) 13



中学校1月献立表

新篠津村学校給食センター
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和4年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

	月	火	水	木	金
献立名	9日 成人式 	10日 	11日 鏡開き 	12日 	13日
	16日 エネルギー 800Kcal たん白質 30.3g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.9g ご飯 豚キムチ もやしのナムル ワンタンスープ ホワイトミニ	17日 エネルギー 798Kcal たん白質 31.3g 脂質 23.2g 食塩相当量 2.3g ご飯 道産子さばのみそ煮 即席漬 おでん	18日 エネルギー 833Kcal たん白質 28.7g 脂質 31.9g 食塩相当量 3.3g ナン スープカレー コールスローサラダ はちみつレモンゼリー	19日 エネルギー 756Kcal たん白質 28.0g 脂質 17.6g 食塩相当量 4.4g わかめご飯 厚焼き玉子 かみかみサラダ なめこのみそ汁	20日 エネルギー 854Kcal たん白質 30.2g 脂質 24.9g 食塩相当量 2.4g ご飯 ささみカツ ポパイサラダ 貝だくさんみそ汁
黄	ご飯 ごま 砂糖 ワンタン ホワイトミニ	ご飯 こんにゃく	ナン じゃがいも 砂糖 こめ油 バター はちみつレモンゼリー	ご飯 片栗粉 こめ油 砂糖 ごま	ご飯 こめ油 こめ粉 エッグケア ごま じゃがいも こんにゃく バター
赤	豚肉 牛乳	さば みそ ちくわ さつま揚げ うずら卵 がらもどき 昆布 牛乳	鶏肉 牛乳	わかめ 卵 さきいか 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	鶏肉 ツナ みそ 牛乳
緑	にら もやし にんにく キャベツ 人参 きゅうり チンゲン菜 長葱	きゅうり キャベツ しょうが 大根 ふき	れんこん 人参 いんげん 玉葱 にんにく キャベツ コーン	ごぼう 人参 きゅうり レタス 玉葱 長葱 なめこ	ほうれん草 キャベツ 大根 玉葱 人参 ごぼう コーン 長葱
献立名	23日 エネルギー 777Kcal たん白質 30.3g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.8g ピビンバ丼 小松菜のナムル 水ぎょうざスープ	24日 エネルギー 814Kcal たん白質 31.9g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.8g ご飯 肉じゃが わかめとツナのサラダ 白菜のみそ汁	25日 エネルギー 766Kcal たん白質 32.0g 脂質 25.9g 食塩相当量 5.5g うま辛うどん ブロッコリーサラダ 揚げパン (ココア)	26日 エネルギー 814Kcal たん白質 29.9g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.6g ご飯 白身魚フライ 切干大根のごま和え 豆腐のみそ汁	27日 エネルギー 783Kcal たん白質 47.0g 脂質 13.9g 食塩相当量 4.2g ご飯 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ トックスープ
	黄	ご飯 ごま 砂糖	ご飯 じゃがいも 砂糖 エッグケア	うどん コッペパン 砂糖 こめ油	ご飯 こめ油 ごま 砂糖
赤	豚肉 水ぎょうざ 牛乳	豚肉 わかめ ツナ 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 油揚げ テンメンジャン 牛乳	ホキ 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 豆腐 テンメンジャン みそ 鶏肉 牛乳
緑	人参 ほうれん草 にんにく たけのこ もやし きくらげ 小松菜 きゅうり 大根 チンゲン菜	人参 キャベツ 白菜 玉葱	人参 玉葱 もやし にら ぶなしめじ ブロccoli キャベツ	ほうれん草 切干大根 人参 長葱	長葱 にんにく 干椎茸 もやし 人参 きゅうり 小松菜 玉葱 椎茸
献立名	30日 エネルギー 806Kcal たん白質 27.7g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.8g ご飯 ハンバーグソースやき 大根サラダ コンソメスープ	31日 エネルギー 774Kcal たん白質 47.4g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.4g ご飯 ほっけ塩焼き ミネラルサラダ いももち汁	<p>1月24日~30日は、 全国学校給食週間!</p> <p>毎年、全国学校給食週間には11月に行った給食献立アンケートの人気上位献立を提供していますが、できるだけ多くのアンケート上位献立を提供するために始業式から2月1日までリクエスト献立月間にしました!</p>		
	黄	ご飯 砂糖 こめ油	ご飯 おじゃがもちボール		
赤	ハンバーグ 糸かまぼこ ベーコン 牛乳	ホッケ ひじきの海藻ミックス 鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳			
緑	大根 きゅうり 人参 キャベツ コーン パセリ	パプリカ 人参 枝豆 コーン ごぼう ぶなしめじ 長葱			

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。



主食	汁もの	主菜	副菜	デザート
1 わかめごはん 44	1 すいぎょうざスープ 43	チキンカツ 39	1 かみかみサラダ 109	1 ホワイトミニ 49
2 ナン 37	2 コーンポタージュ 36	1 しろみざかなフライ 39	2 ブロccoliサラダ 52	2 あげパン 39
3 ビビンバどん 31	3 コンソメスープ 31	3 にくじゃが 33	3 ミネラルサラダ 11	3 はちみつレモンゼリー 37
4 ラーメン 31	4 なめこのみそしる 23	4 ぶたキムチ 25	4 ジャーマンポテト 10	4 フルーツポンチ 25
5 うどん 22	5 くだくさんみそしる 22	5 さばのみそに 24	5 ポパイサラダ 9	5 フレンスクレープ (いちご) フレンスクレープ (チョコ) 13