

11月

きゅうしょくだより

令和3年度

糸魚川市立 糸魚川東小学校



日	主食	牛乳	おかず	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	1食分 - たんぱく質 食塩相当量
1月	ごはん	○	しおだれやきにく こふきいも えびだんごスープ	牛乳,ぶたにく,あおのり えび,たら,とうふ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,かたくりこ ごまあぶら,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ レモン,たけのこ,にんじん たまねぎ,もやし,にら	690 kcal 29.6 g 2.2 g
2火	ちゅうか めん	○	みそラーメンスープ はるさめサラダ ヨーグルト	牛乳,ぶたにく,みそ ヨーグルト	めん,あぶら,ごまあぶら はるさめ,さとう	にんにく,しょうが,もやし にんじん,コーン,めんま ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり	669 kcal 27.3 g 2.3 g
4木	ごはん	○	さばのたつたあげ になます はくさいのみそしる	牛乳,さば,うちまめ ちくわ,わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが,きりぼしだいこん しらたき,にんじん,しいたけ こまつな,はくさい,えのきだけ	694 kcal 23.3 g 1.9 g
5金	ごはん	○	とりにくところやどうふのみそだれがらめ かんでんのサラダ すましじる	牛乳,こうやどうふ とりにく,みそ,わかめ かんでん	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,ふ さとう,ごまあぶら,ごま	しょうが,にんじん,もやし,こ まつな,たまねぎ,えのきだけ, たけのこ	649 kcal 25.7 g 2.0 g
8月	ごはん	○	さけのみそづけやき ごぼうのサラダ もずくスープ	牛乳,さけ,みそ,ハム とうふ,もずく	糸魚川産コシヒカリ さとう,ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん,ごぼう,コーン キャベツ,きゅうり,はくさい えのきだけ,こまつな,ねぎ	621 kcal 28.7 g 1.8 g
9火	1~3年 ワークセンター西 海の米粉パン 4~6年コッペパン	○	スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ やさいスープ	牛乳,たまご,ベーコン チーズ,とりにく	パン,あぶら,さとう じゃがいも,オリーブオイル いちごジャム(4~6年)	たまねぎ,パセリ ブロッコリー,キャベツ,トマト にんじん,コーン,はくさい	597 kcal 27.0 g 2.2 g
10水	ごはん	○	いかのごまてんぶら おひたし のっぺいじる	牛乳,いか,あおのり,ツナ あぶらあげ,ちくわ	糸魚川産コシヒカリ ごま,こむぎこ,あぶら さとも,かたくりこ	キャベツ,にんじん,いんげん ほうれんそう,れんこん しいたけ,こんにゃく	627 kcal 24.4 g 2.1 g
11木	ごはん	○	たまごやき ゆかりあえ すきやきに	牛乳,たまご,やきどうふ ぶたにく	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,ふ かたくりこ	もやし,きゅうり,ゆかり しらたき,にんじん,はくさい えのきだけ,ねぎ	608 kcal 24.8 g 1.9 g
12金	新之助 ごはん	○	たれカツ ジオ給食♪ うめりあえ とうふのみそしる	牛乳,ぶたにく,やきのり とうふ,みそ	糸魚川産新之助,こむぎこ パンこ,あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり こまつな,たまねぎ えのきだけ,ねりうめ	709 kcal 25.3 g 1.9 g
15月	ごはん	○	コロック すきこんぶのもの だいこんとこまつなのみそしる	牛乳,こんぶ,みそ うちまめ,あぶらあげ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,こむぎこ パンこ,じゃがいも	えのきだけ,にんじん,たけのこ だいこん,こまつな,たまねぎ	646 kcal 18.9 g 1.9 g
16火	ソフトめん	○	ビーンズミートソース こんにゃくとかいそうのサラダ	牛乳,ぶたにく,だいず わかめ	めん,あぶら,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,いんげん,トマト キャベツ,きゅうり,こんにゃく	716 kcal 29.1 g 2.3 g
17水	ごはん	○	セルフかきあげどん ゆずかあえ しいたけかきたま汁	牛乳,ささかまほこ たまご,とうふ	糸魚川産コシヒカリ さつまいも,こむぎこ あぶら,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,みつば はくさい,ゆず,ほうれんそう しいたけ	639 kcal 20.3 g 2.1 g
18木	ごはん	○	カレーライス あおだいずサラダ	牛乳,ぶたにく,あおだいず	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,セロリ,りんご もやし,きゅうり,コーン	694 kcal 21.9 g 2.1 g
19金	ごはん	○	シューマイ ちゅうかサラダ マーボーどうふ	牛乳,ぶたにく,とうふ みそ	糸魚川産コシヒカリ はるさめ,ごまあぶら,こむぎこ あぶら,さとう,かたくりこ	もやし,にんじん,コーン きゅうり,にんにく,しょうが たまねぎ,たけのこ,にら,ねぎ	683 kcal 26.6 g 2.0 g
22月	ごはん	○	にくみそ れんこんごまサラダ とうふのおすまし	牛乳,ぶたにく,だいず とうふ,わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ,ごま あぶら,さとう,かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	しいたけ,にんじん,たけのこ きゅうり,ねぎ,れんこん キャベツ,えのき,たまねぎ	720 kcal 25.8 g 2.0 g
24水	ごはん	○	さばのみそに うのはないり かきたまじる くだもの(みかん)	牛乳,さば,みそ,おから, ちくわ,たまご,とりにく	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも かたくりこ,さとう	しょうが,にんじん,ごぼう しらたき,しいたけ,ねぎ,みかん たまねぎ,えのきだけ,こまつな	670 kcal 25.9 g 2.1 g
25木	ごはん	○	ごぼうつくね カレーふうみおひたし わかめのみそしる	牛乳,ぶたにく,とりにく とうふ,あぶらあげ わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,さとう ごまあぶら	ごぼう,しょうが,にんじん きゅうり,コーン,もやし だいこん,ねぎ	617 kcal 24.4 g 1.9 g
26金	ごはん	○	カップエッグ ツナおひたし だいこんのみそしる	牛乳,ぶたにく,たまご,ツナ あぶらあげ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,キャベツ ブロッコリー,だいこん はくさい,こまつな,パセリ	667 kcal 29.0 g 1.9 g
29月	ごはん	○	いわしのカリカリフライ こんぶあえ みそおでん	牛乳,いわし,しおこんぶ とりにく,あつあげ うずらたまご,あかみそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとも,さとう こむぎこ,じゃがいも	はくさい,みずな,だいこん にんじん,こんにゃく	699 kcal 30.6 g 2.2 g
30火	うどん	○	ごもくうどんのしる おこのみあげ アーモンドあえ フルーツゼリー	牛乳,あぶらあげ,あおのり ささかまほこ,かんでん	めん,ごまあぶら,こむぎこ あぶら,アーモンド,さとう	だいこん,にんじん,しめじ ごぼう,ねぎ,しいたけ,キャベツ べにしょうが,ほうれんそう みかんかん,パインかん,りんごかん	672 kcal 23.4 g 2.4 g

~ジオ給食~

新潟県が開発した新品種のお米「新之助」。今月のジオ給食で味わってみてください。いつも食べている「コシヒカリ」と違いはあるかな?よくかみしめて、お米の味を楽しんでくださいね。