

1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
7金	ごはん	○	ハヤシライス くきわかめサラダ チーズ	牛乳,ぶたにく,くきわかめ チーズ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,トマト,りんご キャベツ,コーン	672 kcal 21.0 g 2.2 g
11火	ちゅうか めん	○	みそラーメン だいずとじゃこのあげがらめ あけましておめでとうこうはくバナナコッタ	牛乳,ぶたにく みそ,だいず,かえりにほし とうにゅう	めん,あぶら,ごまあぶら かたくりこ,じゃがいも さとう,みずあめ とうにゅうクリーム	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,いちごかじゅう	716 kcal 28.2 g 2.2 g
12水	ごはん	○	セルフぶたどん うめあじこふきいも かきたまスープ	牛乳,ぶたにく,とうふ たまご	糸魚川産コシヒカリ あぶら,かたくりこ じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ しらたき,にら,ねぎ,みずな ゆかり,たけのこ,しいたけ	666 kcal 27.1 g 2.0 g
13木	ごはん	○	さばカレーてりやき おひたし おでん	牛乳,さば,こんぶ,あつあげ, うずらたまご,とりにく	糸魚川産コシヒカリ さとう,さといも	ほうれんそう,もやし にんじん,だいこん こんにゃく	695 kcal 28.8 g 2.1 g
14金	ごはん	○	とりにくのレモンソース れんこんきんぴら キャベツのみそしる	牛乳,とりにく,とうふ くきわかめ,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	レモンかじゅう,れんこん にんじん,こんにゃく キャベツ	656 kcal 28.3 g 2.0 g
17月	ごはん	○	ちくわのあおのりやき はるさめのごますあえ にくじゃが	牛乳,ちくわ,あおのり ぶたにく,あつあげ	糸魚川産コシヒカリ ノンエッグマヨネーズ マロニー,ごま,さとう じゃがいも,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん コーン,たまねぎ,こんにゃく しめじ,いんげん	680 kcal 24.3 g 2.0 g
18火	ココア あげパン	○	オムレツ ブロッコリーサラダ やさいとおまめのスープ	牛乳,たまご,ベーコン ひよこまめ	パン,あぶら,さとう かたくりこ,ミルクココア	ブロッコリー,ほうれんそう キャベツ,はくさい,コーン にんじん,たまねぎ,トマト	625 kcal 26.6 g 2.1 g
19水	ごはん	○	タラとポテトのピリからあえ もやしときりぼしだいこんのナムル ワンタンスープ	牛乳,たら,ハム,とうふ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら じゃがいも,さとう ごまあぶら,ワンタン	しょうが,ねぎ,もやし,にんじん きりぼしだいこん,きゅうり たまねぎ,はくさい,えのきたけ こまつな,にんにく	673 kcal 26.2 g 2.0 g
20木	ごはん	○	さけのごまみそやき しらたきつるつるいため えのきのみそしる	牛乳,さけ,みそ,わかめ ささかまぼこ,あぶらあげ	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 ごまあぶら,じゃがいも	もやし,あかピーマン しらたき,こまつな,たまねぎ にんじん,えのきたけ	622 kcal 26.5 g 2.0 g
21金	ごもく ごはん	○	きびなごフライ こまつなのおひたし ふのみそしる	牛乳,とりにく,あぶらあげ きびなご,ふ,とうふ わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう パンこ,こむぎこ	しいたけ,こんにゃく にんじん,ごぼう,もやし こまつな,えのきたけ,ねぎ	644 kcal 26.0 g 2.1 g
24月	ごはん	○	給食週間 ジョリ ンピック1日目! ★さといものみそグラタン こんぶあえ ★おぼろじる	牛乳,とりにく,みそ チーズ,ツナ,とうふ しおこんぶ	糸魚川産コシヒカリ さといも,マカロニ,バター パンこ,さとう,かたくりこ こめこ	たまねぎ,はくさい,みずな にんじん,なめこ,パセリ	654 kcal 25.8 g 1.9 g
25火	うどん	○	カレーちゃんこうどん もやしとにらのアーモンドおひたし あげないだいがくいも	牛乳,ぶたにく	めん,かたくりこ アーモンド,ごま さつまいも,あぶら,さとう	ねぎ,たまねぎ,にんじん しめじ,はくさい,もやし ごぼう,にら	734 kcal 23.3 g 2.0 g
26水	ごはん	○	給食週間 ジョリ ンピック2日目! きりぼしだいこんケチャップいため ★だんそうミートローフ★こくしょ	牛乳,ぶたにく,とりにく ハム,こんぶ,とうふ ちくわ	糸魚川産コシヒカリ パンこ,あぶら,さとう さといも,かたくりこ	たまねぎ,きりぼしだいこん ピーマン,コーン,だいこん こんにゃく,にんじん,しいたけ	653 kcal 25.4 g 2.2 g
27木	ごはん	○	給食週間 ジョリ ンピック3日目! ★にぎすのがんせきあげ のりずあえ ★さけかすじる	牛乳,にぎす,あおだいす ひじき,みそ,のり ぶたにく,とうふ	糸魚川産コシヒカリ ごま,かたくりこ,あぶら さけかす	ごぼう,しょうが,ねぎ ほうれんそう,もやし にんじん,だいこん,こんにゃく	625 kcal 27.5 g 2.0 g
28金	ごはん	○	はくさいたっぶりちゅうかどん もやしとわかめのピリからサラダ みかん	牛乳,いか,ぶたにく,なると うずらたまご,わかめ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,ラーゆ かたくりこ,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,たけのこ しいたけ,はくさい,こまつな しょうが,コーン,もやし,みかん	709 kcal 26.7 g 2.1 g
31月	ごはん	○	さばのおろしに なめたけあえ じゃがいものみそしる	牛乳,さば,あぶらあげ わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら じゃがいも	だいこん,ほうれんそう キャベツ,にんじん なめたけ,ねぎ	693 kcal 23.5 g 1.9 g

給食週間 「ジオオリンピック ～お気に入りのジオ給食を選ぼう～」

今年の給食週間は、「ジオ給食」が始まり10周年の記念と、オリンピックイヤーを重ねて「ジオオリンピック～お気に入りの給食を選ぼう～」というテーマで行います。給食週間中は、給食だよりの★印の6つのジオメニューを味わってもらい、糸魚川らしさが感じられる好きな献立を選び投票してもらいます。みなさんの金メダルメニューを教えてください。どうぞ、お楽しみに！