1月 きゅうしょくだより

令和元年度
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になる食品	からだをうごかすもとになる食品	からだをまもるもとになる食品	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
8 水	ごはん	○	ハヤシライス あおだいずサラダ みかん	牛乳,ぶたにく,あおだいず	糸魚川産コシヒカリ じゃがいも,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,しめじ トマト,キャベツ,コーン みかん	693 kcal 21.3 g 2.3 g
9 木	ごはん	○	焼きぎょうざ ちゅうかサラダ マーボーだいこん	牛乳,ぶたにく,あつあげ みそ,とりにく	糸魚川産コシヒカリ ごまあぶら,あぶら さとう,かたくりこ	もやし,きゅうり,にんじん コーン,にんにく,しょうが たまねぎ,だいこん,ねぎ	652 kcal 23.6 g 1.7 g
10 金	コッペパン (ブルーベリージャム)	○	タンドリーチキン ガーリックポテト はくさいのとうにゅうシチュー	牛乳,とりにく,ヨーグルト ベーコン,とうにゅう	コッペパン,あぶら じゃがいも,ジャム オリーブオイル	たまねぎ,にんにく,しょうが にんじん,エリンギ,コーン はくさい,ほうれんそう	612 kcal 27.5 g 2.1 g
14 火	ごはん	○	あつやきたまご くきわかめのナムル かんこくふうにくじゃが	牛乳,たまご,くきわかめ ぶたにく,あつあげ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,ごま ごまあぶら,じゃがいも	にんじん,もやし,コーン にんにく,たまねぎ,しめじ しらたき,にら	675 kcal 25.7 g 1.9 g
15 水	ごはん	○	さけのマヨネーズやき ゆかりあえ しらたまぞうに	牛乳,さけ,みそ,とりにく かまぼこ,とうふ	糸魚川産コシヒカリ ノンエッグマヨネーズ しらたま	もやし,きゅうり,にんじん だいこん,ぜんまい こんにゃく,せり	615 kcal 28.0 g 1.8 g
16 木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきとキャベツのにもの だいこんのみそしる	牛乳,ちくわ,あおのり ひじき,ツナ,みそ あぶらあげ	糸魚川産コシヒカリ ごま,こむぎこ,あぶら さとう	にんじん,えのきたけ,キャベツ だいこん,はくさい,こまつな	641 kcal 21.5 g 2.2 g
17 金	ちゅうかめん	○	ちゃんぽんスープ カラフルやさいのあげに	牛乳,ぶたにく,いか なると	ゆでちゅうかめん,あぶら かたくりこ,じゃがいも さとう,ふ	しょうが,にんにく,キャベツ もやし,にんじん,コーン めんま,にら,きくらげ,ねぎ	682 kcal 27.6 g 1.9 g
20 月	ごはん	○	まつかぜやき おひたし かきたまじる	牛乳,とりにく,たまご みそ,とうふ,わかめ	糸魚川産コシヒカリ パンコ,さとう,ごま かたくりこ	しょうが,れんこん,ねぎ ほうれんそう,もやし にんじん,たまねぎ,えのきだけ	639 kcal 28.0 g 1.9 g
21 火	ジオきゅうしょく わかめごはん	○	なんばんえびのかきあげ ブロッコリーおひたし とうふのみそしる	牛乳,わかめ,なんばんえび ちくわ,ツナ,とうふ,みそ	糸魚川産コシヒカリ さつまいも,こむぎこ かたくりこ,あぶら	たまねぎ,みつば,ブロッコリー にんじん,はくさい,ねぎ えのきたけ,ほうれんそう	634 kcal 25.1 g 2.2 g
22 水	ごはん	○	とりのねぎみそやき ごぼうのきんぴら もずくスープ	牛乳,とりにく,みそ とうふ,もずく さつまあげ	糸魚川産コシヒカリ ごまあぶら,さとう じゃがいも	ねぎ,にんじん,たまねぎ ごぼう,つきこん,いんげん	606 kcal 26.3 g 1.7 g
23 木	ごはん	○	さかなフライ ポテトサラダ みそワンタンスープ	牛乳,ホキ,ぶたにく,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ワンタンのかわ	にんじん,キャベツ,きゅうり コーン,はくさい,たまねぎ もやし,めんま,ねぎ	715 kcal 23.9 g 2.1 g
24 金	コッペパン (イチゴジャム)	○	ムサカ ★給食週間 ヨーグルトあえ ～ギリシャ～ ひよこまめのスープ	牛乳,ぶたにく,チーズ ヨーグルト,ベーコン ひよこまめ	パン,あぶら,じゃがいも バター,オリーブオイル ジャム	なす,たまねぎ,トマト,にんじん パインかん,ももかん みかんかん,キャベツ ほうれんそう	647 kcal 23.1 g 2.4 g
27 月	ごはん	○	さばのしおやき ★給食週間 ひきないり ～ふくしま～ ざくざくじる	牛乳,さば,さつまあげ とりにく,とうふ	糸魚川産コシヒカリ ごまあぶら,さとう じゃがいも	だいこん,にんじん,しいたけ こまつな,こんにゃく,ごぼう しめじ,いんげん	653 kcal 25.4 g 1.9 g
28 火	ごはん	○	かまぼこメンチ ★給食週間 ～いといがわ まこちゃんうどんのサラダ にぎすのつみれじる	牛乳,タラ ハム,めぎす,みそ	糸魚川産コシヒカリ こむぎこ,パンコ,うどん さとう,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり だいこん,ごぼう,ねぎ	664 kcal 27.1 g 3.1 g
29 水	ごはん	○	スープカレー ★給食週間 ～さっぽろ～ ポテトとコーンのサラダ キャンディーチーズ	牛乳,とりにく,チーズ ポークウインナー	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも,さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,ブロッコリー,コーン かぼちゃ,れんこん,キャベツ	743 kcal 28.4 g 2.1 g
30 木	こまつなチャーハン	○	ちゃんこじる ★給食週間 ～とうきょう～ はらじゅくドック	牛乳,ちりめんじゃこ たまご,とりにく,あつあげ なると	糸魚川産コシヒカリ ごまあぶら,ごま,こめこ さとう,だっしふんにゅう	こまつな,こんにゃく,にんじん はくさい,ねぎ	658 kcal 24.7 g 2.1 g
31 金	ソフトめん	○	あんかけめんスープ こんにゃくとかいそうのサラダ	牛乳,ぶたにく かまぼこ,わかめ うずらたまご	めん,さとう,かたくりこ ごまあぶら,こんにゃく あぶら,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ しいたけ,キャベツ,にんじん めんま,ねぎ,にら,もやし,コーン	603 kcal 26.2 g 2.2 g

1月24日（金）～30日（木）は、学校給食週間です。特別献立のテーマは「東京２０２０オリンピック・パラリンピック応援献立」です。東京２０２０オリンピック・パラリンピックに関連した国や地域の料理を味わってください。詳しくは、後日発行する食育だよりをご覧ください。