



# 1月号

野々市市小学校給食センター

あけましておめでとうございます。新年とともにいよいよ最後の学期が始まりました。よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休み、健やかな体と心ですくすく成長してほしいと願っています。給食センターも子どもたちのために、おいしく安全で食生活のお手本となるような給食作りをします。今年もよろしくお願ひいたします。



## 写真で見る！給食の舞台裏



### 12月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？



12/17 竹輪のかわり揚げ…竹輪に、ごまと刻んだ紅生姜を混ぜた天ぷら衣につけて揚げています。  
「ピリっとする辛みの正体は、お好み焼きやたこ焼きについてる、あの生姜だよ」と説明すると「おいしい！」と言って食べていました。

1月 学校給食献立表

富陽 小学校

日	曜	献立名			血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー		
		主食	牛乳	おかず				たんぱく質	脂質	
8	木	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき こうはくなます さわいわん だいだいババロア	牛乳 ぶり うす揚げ 豚肉	しょうが だいこん にんじん ごぼう	たけのこ 干しいたけ えのきたけ 糸みつば	白飯 片栗粉 小麦粉 大豆油	三温糖 ごま だいだいババロア	
9	金	コッペパン	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき きのこスパゲッティ こめこのクラムチャウダー いちごジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン あさりむき身	●にんにく ●バジル ●レモングラス	たまねぎ エリンギ しめじ パセリ	コッペパン 三温糖 オリーブ油 ローズマリー	スペゲッティ バター じゃがいも ジャム サラダ油 パン粉	
12	月	成人の日								
13	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ コーンサラダ あつあげのみそしる	牛乳 豚肉 牛肉 あつあげ	大豆たんぱく みそ 鶏卵 ベーコン 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン えのきたけ こまつな	白飯 パン粉 三温糖	618 Kcal 27 g 21 g
14	水	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ はりはりあえ いなりうどん	牛乳 焼きちくわ しお昆布 うす揚げ	生姜 切り干し大根 にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ ●ねぎ	たまねぎ ごま うどん	白飯 小麦粉 ごま 大豆油	649 Kcal 21 g 22 g
15	木	ピラフ	牛乳	ポテトミートグラタン かぶのスープに こめこのカップケーキ	ロースハム 牛乳 豚肉 牛肉	チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ●にんにく	パセリ えのきたけ かぶ トマト水煮	バーライス サラダ油 パン粉 小麦粉	692 Kcal 23 g 24 g
16	金	ごはん	牛乳	シュウマイ もやしのナムル はっぽうさい	牛乳 シューまい 糸かほまこ 豚肉	うずら卵 いか えび	にんじん もやし 糸かほまこ 豚肉	●にんにく たまねぎ さやいんげん たけのこ しょうが	白飯 三温糖 ごま油 サラダ油	648 Kcal 29 g 22 g
19	月	ごはん	牛乳	てりやきチキン ほうれんそうのサラダ アルファベットスープ おさかなふりかけ	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉	ベーコン 魚ふりかけ	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ	たまねぎ にんじん こまつな	白飯 片栗粉 米粉 大豆油	651 Kcal 27 g 22 g
20	火	ごはん	牛乳	ししゃものてんぶら ひじきのいために とんじる カップデヤクルト	牛乳 ししゃも ひじき さつまあげ	豚肉 うす揚げ みそ	にんじん こんにゃく えだまめ さつまあげ	たまねぎ だいこん ●ねぎ	白飯 小麦粉 大豆油 サラダ油	696 Kcal 24 g 24 g
21	水	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン とうにゅうごまたんなんスープ	わかめ 牛乳 鶏肉 チーズ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ	にんじん たまねぎ ●にんにく プロッコリー	●ねぎ ●にんにく たけのこ チングンサイ	白飯 ごま サラダ油 三温糖	670 Kcal 28 g 23 g
22	木	ごはん	牛乳	だいすとしらすのごまからめ おでん みかん	牛乳 大豆 しらす 焼きちくわ	あつあげ うずら卵	だいこん こんにゃく みかん	だいこん みかん	白飯 片栗粉 大豆油 ごま	612 Kcal 23 g 18 g
23	金	むぎごはん	牛乳	ビーフカレーライス フルーツあんにん	牛乳 牛肉 チーズ		しょうが ●にんにく トマト水煮 にんじん たまねぎ	トマトピューレー パン缶 黄桃缶	むぎ飯 バター サラダ油 じやがいも 小麦粉	761 Kcal 20 g 25 g
26	月	ごはん	牛乳	ヤーコンいりやきメンチ のいちポテサラ のいちスープ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆たんぱく	鶏卵 ロースハム 鶏肉	●たまねぎ きゅうり にんじん	●ねぎ ●はくさい	白飯 ヤーコン パン粉 オリーブ油	650 Kcal 25 g 24 g
27	火	きんじそうずし	牛乳	ぶたにくとかがれんこんのてりあえ げんすけだいこんのみそしる	鶏肉 大豆たんぱく 炒り卵 牛乳	豚肉 うす揚げ みそ 大豆ペースト	にんじん しょうが えだまめ れんこん	●こまつな さやいんげん ●源助だいこん えのきたけ	大豆油 サラダ油 三温糖 片栗粉	643 Kcal 30 g 23 g
28	水	ごはん	牛乳	けんざきなんぱチキン プロッコリーのサラダ きなめりなめことたまごのスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	豆腐 鶏卵	しょうが プロッコリー キャベツ	きゅうり ●にんにく にんじん コーン	白飯 小麦粉 片栗粉 大豆油	626 Kcal 28 g 21 g
29	木	ごはん	牛乳	あじのいそべあげ いしるふうみのごまヨーグルト もずくのみそしる	牛乳 青のり粉 ロースハム	うす揚げ 鰯 みそ 大豆ペースト	にんじん キャベツ にんじん きゅうり	たまねぎ ●ねぎ	マヨネーズ ごま 三温糖 大豆油	612 Kcal 24 g 21 g
30	金	キャロットピラフ	牛乳	はくさいサラダ こまつさんトマトのポークピーンズ ヨーグルト	ベーコン 牛乳 鶏ささみ 豚肉	大豆 大豆ペースト ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ ●はくさい	きゅうり キャベツ パセリ すりおろしトマト	トマト水煮 チヤーハンライス サラダ油 三温糖 バター	648 Kcal 25 g 21 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載しております。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター

