

* 1月のこんだて予定表 *

1/24～30は
全国学校給食週間
です。

小木小学校

- ・今月予定している地場産物は…
米、大根、さつまいも、ねぎ
チンゲン菜、ふくらぎ、
しいたけ です。

ぜんくくがっこきゅうしょくじゅうかんちゅう
★全国学校給食週間中
とくべつさいばいまい しよう
は、特別栽培米を使用
ひりょうう のうやく
します。肥料や農薬を
はんぶんいが とくべつ
半分以下にして特別に
つく こめ
作られたお米です。



地元のおさかなを使った給食

1/14(水)
ふくらぎフライ

12日		13日		14日		15日		16日			
黄	せいじん ひ 成人の日	ぶた 豚キムチ丼 ぎゅうにゅう 牛乳	どん エネルギー 599kcal P: 24.0g F: 18.1g 食塩 1.6g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー 676kcal P: 23.9g F: 29.7g 食塩 2.0g	しょく 食パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー 590kcal P: 20.0g F: 27.7g 食塩 2.6g	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー 588kcal P: 23.3g F: 18.3g 食塩 2.2g		
赤	せいじん ひ 成人の日は、新成人が社会の一員として自立し、責任ある行動を始める節目の日。 ただ祝うだけでなく、これまでの成長を振り返り、未来への一歩を踏み出す大切な時間です。	ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ふくらぎフライ タルタルがけ ほうれん草のごまあえ しる みそ汁	ふくらぎ ミソ 牛乳	豚肉コロッケ 野菜サラダ	クリームシチュー	クリームシチュー	クリームシチュー		
緑	3 4	米 白麦 さとう 油 ごま油 ごま	米 小麦粉 パン粉 さとう 油 すりごま タルタルソース	米 小麦粉 パン粉 さとう 油 すりごま タルタルソース	米 小麦粉 パン粉 さとう 油 かたくり粉 しゃかいも 米粉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう 油 ノンエッグドレッシング	米 かたくり粉 さとう さといも こんにゃく 油 ごま	米 かたくり粉 さとう さといも こんにゃく 油 ごま	米 かたくり粉 さとう さといも こんにゃく 油 ごま		
黄	5 6	ぶたもも肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト こんぶ	ふくらぎ ミソ 牛乳	ぶたひき肉 ぶたもも肉 牛乳	ぶたひき肉 ぶたもも肉 牛乳	いわし節 かつお節 たまご とりもも肉 おから 油あげ 牛乳 のり	いわし節 かつお節 たまご とりもも肉 おから 油あげ 牛乳 のり	いわし節 かつお節 たまご とりもも肉 おから 油あげ 牛乳 のり	いわし節 かつお節 たまご とりもも肉 おから 油あげ 牛乳 のり		
赤	1 2	にんじん ブロッコリー にら 白菜 大根 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ りんご にんにく	ほうれん草 にんじん もやし 大根	ほうれん草 にんじん もやし 大根	ブロッコリー にんじん バセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	ブロッコリー にんじん バセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	にんじん 小松菜	にんじん 小松菜	にんじん 小松菜		
緑	3 4	21日	22日	23日							
黄	5 6	ごはん 牛乳 にくやさい いた 肉野菜炒め ワンタンスープ コカアッフル	わなかめごはん(減) 牛乳 P: 23.0g F: 28.8g 食塩 2.5g	エネルギー 628kcal P: 25.4g F: 15.2g 食塩 3.4g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー 609kcal P: 25.4g F: 15.2g 食塩 3.4g	おやこどん 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー 600kcal P: 20.3g F: 22.0g 食塩 1.5g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー 612kcal P: 26.7g F: 17.2g 食塩 2.7g	
赤	1 2	米 ワンタン さとう コカアッフル 油	米 小麦粉 パン粉 かたくり粉 うどん さとう 油	米 じゃがいも 米粉 さとう 油	米 じゃがいも じやがいも	米 小麦粉 じやがいも こんにゃく 油 ノンエッグドレッシング	米 じゃがいも じやがいも	米 じゃがいも じやがいも	米 じゃがいも じやがいも		
緑	3 4	ぶたもも肉 たまご 牛乳	ぶたひき肉 とりもも肉 ちくわ 油あげ 牛乳 わかめ	大豆 油あげ みそ 牛乳 きびなご ひじき	大豆 油あげ みそ 牛乳 きびなご ひじき	とりもも肉 たまご ちくわ 油あげ みそ 牛乳 わかめ	とりもも肉 たまご ちくわ 油あげ みそ 牛乳 わかめ	とりもも肉 たまご ちくわ 油あげ みそ 牛乳 わかめ	とりもも肉 たまご ちくわ 油あげ みそ 牛乳 わかめ		
黄	5 6	にんじん 小松菜 ピーマン キャベツ 玉ねぎ もやし ぶなしめじ しょうが	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし ねぎ しょうが	にんじん 枝豆 白菜 大根 しょうが	にんじん グリンピース チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ	にんじん グリンピース チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ	にら にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ キャベツ ごぼう	にら にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ キャベツ ごぼう	にら にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ キャベツ ごぼう		
赤	1 2	26日	27日	28日	29日	30日					
緑	3 4	しお 塩むすび 牛乳 しおや さばの塩焼き せんぎ 千切りたかんの即席あえ じる めつた汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いそべ ちくわの磯辯あげ ごぼうサラダ とんじる 豚汁 食塩 2.7g	エネルギー 683kcal P: 26.9g F: 17.0g 食塩 2.7g	エネルギー 647kcal P: 21.3g F: 22.6g 食塩 1.8g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかどり 若鶏のからあげ 春雨サラダ しる みそ汁 食塩 1.7g	エネルギー 620kcal P: 23.5g F: 19.3g 食塩 1.7g	きな粉揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ スイートポテトサラダ たいこ 大根のコンソメスープ 食塩 3.0g	エネルギー 622kcal P: 22.7g F: 27.9g 食塩 3.0g	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 福神漬あえ いよかん 伊予柑ゼリー 食塩 2.5g	カレーライス エネルギー 655kcal P: 21.2g F: 18.2g 食塩 2.5g
黄	5 6	米	米 小麦粉 さつまいも こんにゃく 油 ノンエッグドレッシング ごま	米 かたくり粉 小麦粉 じゃがいも さとう 春雨 油 ごま ごま油	米 かたくり粉 小麦粉 じゃがいも さとう 春雨 油 かたくり粉 さとう 牛乳	コッペパン じゃがいも さつまいも かたくり粉 さとう 牛乳	米 白麦 じゃがいも ゼリー 油 カレールウ	米 白麦 じゃがいも ゼリー 油 カレールウ	米 白麦 じゃがいも ゼリー 油 カレールウ		
赤	1 2	さば とりもも肉 油あげ 牛乳	ぶたもも肉 もめんどうふ、みそ ちくわ	とりもも肉 たまご みそ 牛乳	とリモモ肉 ぶたひき肉 ロースハム きな粉 牛乳	ぶたもも肉 牛乳	ぶたもも肉 牛乳	ぶたもも肉 牛乳	ぶたもも肉 牛乳		
緑	3 4	にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり はくさい たかん しあわせ	にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ にんにく しいたけ	にんじん バセリ きゅうり もやし 玉ねぎ 大根	にんじん バセリ きゅうり もやし 玉ねぎ 大根	にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 しあわせ にんにく しあわせ	にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 しあわせ にんにく しあわせ	にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 しあわせ にんにく しあわせ		

全國学校給食調査です

きょうしょく
給食はおいしく食べられる教材です。食べながら食品の産地を学んだり、栄養的な特徴を学んだりします。ご家庭でも、給食の思い出を話し合ったりしてみませんか。意外な献立が出てくるかもしれませんね。

1/26(月)
はじめての学校給食にち
なんで、おにぎり・焼魚・漬
物・汁物です。

1/28(水)、29(木)
残量が一番少なかった給食です。
人気ナンバーワンのメニューです。
お楽しみに。