

* 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。

地元のおさかなを使った給食

1/14(水)
ふくらぎフライ

★全国学校給食週間中
は、特別栽培米を使用
します。肥料や農薬を
半分以上にして特別に
作られたお米です。



木	栄養量	金	栄養量
8日		9日	
カレーライス 牛乳	エネルギー 680kcal P: 21.0g F: 19.4g 食塩 2.6g	黒豆ごはん 牛乳 ぶりのみそ漬けフライ 紅白なます 雑煮	エネルギー 651kcal P: 23.7g F: 20.2g 食塩 2.0g
米 白麦 ジャがいも さとう 油 カレールウ ごま油 ごま		米 パン粉 小麦粉 もち さとう 油 ごま	
ぶたもも肉 牛乳		ぶり とりもも肉 黒豆 牛乳	
にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく みかん		にんじん ほうれん草 大根 しいたけ	

12日	13日	14日	15日	16日
成人の日 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。	豚キムチ丼 牛乳 ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト 米 白麦 さとう 油 ごま油 ごま ぶたもも肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト こんぶ にんじん ブロッコリー にら 白菜 大根 玉ねぎ ねぎ キャベツ りんご にんにく	ごはん 牛乳 ふくらぎフライ タルタルかけ ほうれん草のごまあえ みそ汁 米 小麦粉 パン粉 さとう 油 すりごま タルタルソース ふくらぎ みそ 牛乳 ほうれん草 にんじん もやし 大根	食パン りんごジャム 牛乳 豚肉コロッケ 野菜サラダ クリームシチュー 食パン シヤム パン粉 ジャがいも 米粉 かたくり粉 油 ノンエッグドレッシング ぶたひき肉 ぶたもも肉 牛乳 ブロッコリー にんじん パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	ごはん ふりかけ 牛乳 オムレツ うの花炒り煮 のっぺい汁 米 かたくり粉 さとう こんにやく 油 ごま 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 にんじん 小松菜 ごぼう とうもろこし ねぎ 大根 干しいたけ
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん 牛乳 肉野菜炒め ワンタンスープ ココアワッフル 米 ワンタン さとう ココアワッフル 油 ぶたもも肉 たまご 牛乳 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	わかめごはん(減) 牛乳 ポーークシュウマイ さつまあげともやしの和え物 うどん汁 米 小麦粉 パン粉 かたくり粉 うどん さとう 油 ぶたひき肉 とりもも肉 ちくわ 油あげ 牛乳 わかめ にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし ねぎ しょうが	ごはん 牛乳 きびなごカリカリフライ ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁 米 ジャがいも 米粉 さとう 油 大豆 油あげ みそ 牛乳 きびなご ひじき にんじん 枝豆 白菜 大根 しょうが	おやこどん 親子丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 米 白麦 さとう ジャがいも 油 とりもも肉 たまご ちくわ 油あげ みそ 牛乳 わかめ 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	ごはん 牛乳 焼きギョウザ ポテトサラダ 真だくさん汁 米 小麦粉 ジャがいも こんにやく 油 ノンエッグドレッシング ぶたひき肉 ロースハム ぶたもも肉 もめんどろふ みそ 牛乳 ひじき にら にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ キャベツ ごぼう
26日	27日	28日	29日	30日
しお 塩むすび 牛乳 さばの塩焼き 干切りたくあん めった汁 米 さば とりもも肉 油あげ 牛乳 にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり はくさい たくあん しいたけ	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ 豚汁 米 小麦粉 さつまいも こんにやく 油 ノンエッグドレッシング ごま ぶたもも肉 もめんどろふ みそ ちくわ 牛乳 青のり にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ	ごはん 牛乳 若鶏のからあげ 春雨サラダ みそ汁 米 かたくり粉 小麦粉 ジャがいも さとう 春雨 油 ごま ごま油 とりもも肉 たまご みそ 牛乳 にんじん キャベツ きゅうり ねぎ にんにく しいたけ	きな粉揚げパン 牛乳 ハンバーグ スイートポテトサラダ 大根のコンソメスープ 米 白麦 ジャがいも ぎつまいも かたくり粉 さとう 油 ノンエッグドレッシング ぶたひき肉 ぶたひき肉 ロースハム きな粉 牛乳 にんじん パセリ きゅうり もやし 玉ねぎ 大根	カレーライス 牛乳 福神漬あえ 伊予柑ゼリー 米 白麦 ジャがいも ゼリー 油 カレールウ ぶたもも肉 にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 しょうが にんにく いよかん

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間です

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。