

こんだてよていひょう (小学校)

令和3年度
あわら市学校給食センター

日	メニュー	あか からだをつくるしょくひん		きいろ エネルギーとなるしょくひん		みどり からだのちようしをととのえるしょくひん		えいよう りよう	
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい野菜	その他の野菜 きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん	たんすい かぶつ
11 火	ごはん ぎゆうにゆう ささみコーンフライ マーボーどうふ フルーツミックス	ささみ きぬごしとうふ ぶたひきにく だいたずみート あかみそ みそ	ぎゆうにゆう	こめ さとう コーンフレーク でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほしいたけ ねぎ ももかん パインかん みかんかん	663 kcal 28.2 g 18.7 g 1.4 g	96.7 g
12 水	【おしょうがつこんだて】 くろまめいりゆかりごはん ぎゆうにゆう だしまきたまご もちいりみそしる れんこんのきんぴら だいたいのムース	くろまめ たまご みそ ぎゆうにく とうにゆう	ぎゆうにゆう	こめ しらたまもち さとう でんぷん	あぶら ごま	あかしそ かぶのは にんじん	はくさい かぶ れんこん こんにやく	674 kcal 25.0 g 19.2 g 2.9 g	100.6 g
13 木	むぎごはん ぎゆうにゆう チキンカレー コーンしゆうまい(2こ) かいそうサラダ	とりにくツナ たらすりみ きぬごしとうふ	ぎゆうにゆう チーズ かいそうミックス	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら カレールー	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご もやし きゆうり コーン	644 kcal 22.4 g 18.5 g 2.5 g	100.6 g
14 金	ごはん ぎゆうにゆう かぼちゃのとうにゆうグラタン いりどり こまつなとうちまめのおひたし	おから とりにく とうにゆう ちくわ うちまめ	ぎゆうにゆう	こめ じゃがいも さとう こめこ でんぷん		にんじん いんげん こまつな かぼちゃ	こんにやく れんこん たけのこ ごぼう ほしいたけ キャベツ	628 kcal 19.8 g 18.9 g 1.7 g	97.4 g
17 月	ごはん ぎゆうにゆう たらフライ 1しよくちゆうのうソース ちゃんこなべふうに きりほしだいこんのサラダ	たら ぶたにく あつあげ ハム	ぎゆうにゆう	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん	はくさい だいこん ねぎ ごぼう しいたけ にんにく しょうが きりほしだいこん きゆうり コーン	615 kcal 27.1 g 19.5 g 2.5 g	84.7 g
18 火	バンズパン ぎゆうにゆう ハンバーグマトソースかけ ほうれんそうのスープ たまごサラダ ヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご	ぎゆうにゆう ヨーグルト	パン さとう でんぷん じゃがいも	マヨネーズ (ノンエッグ)	トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン えのきたけ きゆうり	661 kcal 29.0 g 28.3 g 2.6 g	77.6 g
19 水	ごはん ぎゆうにゆう ちくわのいそべあげ(2こ) とみつきんときとうふのスープ ぶたにくとひじきのいために みかん	ちくわ ベーコン きぬごしとうふ ぶたにく うすあげ	ぎゆうにゆう あおのり ひじき	こめ こむぎこ さつまいも さとう	あぶら	チンゲンさい にんじん	たまねぎ こんにやく みかん	670 kcal 26.4 g 18.2 g 2.7 g	102.2 g
20 木	ごはん ぎゆうにゆう さばのみそに だいこんとにくだんごのもの やさいとささみのごまドレッシングあえ	さば みそ とりにく ぶたにく はんぺん ささみ	ぎゆうにゆう	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにやく えだまめ キャベツ たまねぎ	652 kcal 27.2 g 22.4 g 1.8 g	88.2 g
21 金	ごはん ぎゆうにゆう ハムサラダフライ のっぺいじる ちようじゆなます	とりにく もめんとうふ みそ うすあげ ハム たまご	ぎゆうにゆう	こめ さとも でんぷん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	マヨネーズ あぶら ごま	にんじん	ねぎ ほしいたけ だいこん きゆうり	621 kcal 21.7 g 22.1 g 2.2 g	84.9 g



1月24日～28日は学校給食週間です。世界の料理を味わいましょう！



24 月	【ロシアのりようい】 ごはん ぎゆうにゆう あらびきウイナー (1～3ねん1ぼん 4～6ねん2ぼん) ポルシチ さつまいものレモンマスタードサラダ	ウイナー ぎゆうにく	ぎゆうにゆう	こめ じゃがいも さとう さつまいも	オリーブあぶら なまクリーム バター マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー きゆうり コーン レモンかじゅう ビーツ	627 kcal 20.1 g 22.9 g 1.5 g	86.6 g
25 火	【てんじんこう+おばあちゃんのおじのひ】 あぶらあげごはん ぎゆうにゆう かれないからあげ ぶたじる ごまあえ はぶたえもち	うすあげ かれない ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう	こめ さとう さとも でんぷん もちごめ	あぶら ごまあぶら ごま	こまつな にんじん	はくさい こんにやく ごぼう ひらたけ もやし	599 kcal 27.8 g 29.2 g 2.3 g	73.6 g
26 水	【アメリカのりようい】 ソフトめんのチリコンカンふうソースかけ ぎゆうにゆう ミニきなこあげパン コールスローサラダ	ぶたひきにく ぎゆうひきにく ひよこまめ きなこ たまご	ぎゆうにゆう	ソフトめん バターロール さとう	あぶら ハヤシルウ マーガリン	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゆうり	711 kcal 26.0 g 24.3 g 2.5 g	100.4 g
27 木	【スペインのりようい】 パエリアふうたきこみごはん ぎゆうにゆう スペインふうオムレツ カラフルだいたずのスープ きのこのケチャップいため ストロベリーカスタードタルト	とりにく えび たまご だいたず あつあげ ベーコン	ぎゆうにゆう	こめ じゃがいも でんぷん こむぎこ さとう	あぶら オリーブあぶら マーガリン	にんじん チンゲンさい トマト ピーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ えだまめ かぶ キャベツ ぶなしめじ まいたけ	689 kcal 24.9 g 24.2 g 2.5 g	94.8 g
28 金	【かんこくのりようい】 ごはん ぎゆうにゆう じゃがいもいりやんニョムチキン トックのスープ まめもやしとぜんまいのナムル	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう わかめ	こめ じゃがいも でんぷん さとう トック	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが えだまめ にんにく たまねぎ コーン ねぎ ぜんまい だいたずもやし もやし	637 kcal 22.7 g 20.9 g 2.3 g	90.3 g
31 月	【いしかわけんのこんだて】 ごはん ぎゆうにゆう ホタテふうみフライ(2こ) じぶに たくあんあえ	たいすりみ かに(エキス) たまご とりにく あつあげ	ぎゆうにゆう	こめ さとも ふ さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん いんげん	だいこん こんにやく キャベツ きゆうり たくあん	605 kcal 21.6 g 19.6 g 1.9 g	86.9 g

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

☆25日は「天神講」です☆

福井県嶺北地方の行事食として、1月25日の「天神講」があります。

天神講には天神様(菅原道真公)の命日である1月25日に天神様(正月から床の間に飾ってある天神様の掛け軸)に焼きがれいを供える習慣があります。その由来は、菅原道真公がカレイを好んで食べていたという説や、この時期のアカガレイはあぶらがのり美味しいこと、尾頭付きの魚で庶民にも手に入れやすかったなど諸説あるようです。

25日の給食は、「天神講+おばあちゃんの味の日」のスペシャルメニューになっていますので、ふるさと福井の味を味わってください。

