



めあて

かんしゃ た
感謝して食べよう。
にほんがたしよくせいかつ し
日本型食生活について知ろう。

毎月19日は

食育の日

『家庭数配付』

新潟市立坂井輪小学校

| 日 (曜) | こんだて | エネルギーのもと | | 体をつくる | | 体の調子をととのえる | | 備考 |
|----------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------------------|----|
| | | たんすいかぶつ | ししつ | たんぱくしつ | むきしつ | ビタミン | | |
| 9 日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | |
| | マーボー豆腐 | さとう でんぶん | あぶら ごまあぶら | とうふ ぶたにく だいず みそ | | にら にんじん | ねぎ にんにく しょうが ししいたけ | |
| | ごまいりはるさめと わかめのサラダ | はるさめ さとう | ごま ごまあぶら | | わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり | |
| | こうはくゼリー | さとう | | | | | いちご クランベリー | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 12 日 (月) | 成人の日 | | | | | | | |
| 13 日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | |
| | なめこのみそしる | | | とうふ みそ | | こまつな | なめこ だいこん ねぎ | |
| | アーモンドいりちりめ んじゃこのつくだに | さとう | アーモンド | | ちりめんじゃこ | | | |
| | じゃがいものきんぴら | じゃがいも つきこんにゃく さとう | あぶら | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | ごぼう | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 14 日 (水) | ごはん | こめ | | | | | | |
| | だいこんとあぶらあげ のみそしる | | | あぶらあげ みそ | | こまつな | だいこん ねぎ えのきたけ | |
| | にこみハンバーグ | さとう でんぶん | あぶら | とりにく ぶたにく | | | たまねぎ しょうが にんにく | |
| | ビーンズサラダ | じゃがいも | たまごぬきマヨ ネーズ | だいず | | にんじん | きゅうり ホールコーン | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 15 日 (木) | カレーあじごはん | こめ | あぶら | | | | | |
| | とりにくとあさりの クリームソース | こむぎこ | バター あぶら | とりにく あさり しろいんげんまめ | チーズ ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ ぶなしめじ | |
| | ツナとブロッコリーの サラダ | | あぶら | ツナ | | ブロッコリー | キャベツ ホールコーン たまねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | ごはん | こめ | | | | | | |
| 16 日 (金) | キムチとんじる | じゃがいも つきこんにゃく | | とうふ ぶたにく みそ | | にんじん にら | だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ はくさい ねぎ | |
| | しろみざかなのたつたあげ | でんぶん | あぶら | たら | | | | |
| | ごまあえ | さとう | ごま | | | こまつな | キャベツ きりぼしだいこん | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | ごはん | こめ | | | | | | |
| 19 日 (月) | ごまあげパン | こむぎこ さとう | あぶら ショートニング ごま | | だっしふんにゅう | | | |
| | はくさいスープ | | | ショルダーベーコン | | にんじん こまつな | はくさい たまねぎ | |
| | さつまいもサラダ | さつまいも | たまごぬきマヨ ネーズ | | ヨーグルト | | きゅうり ホールコーン | |
| | みかん | | | | | | みかん | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 20 日 (火) | わかめごはん | こめ | | | わかめ | | | |
| | チンゲンサイとほたてのスープ | | | ほたて とうふ | | チンゲンサイ にんじん | もやし きくらげ ねぎ | |
| | ぶたにくとだいずのあげに | でんぶん じゃがいも こんにゃく | あぶら | ぶたにく だいず | | にんじん さやいんげん | しいたけ | |
| | かんそうごさかな | さとう | | | かたくちいわし | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 21 日 (水) | ごはん | こめ | | | | | | |
| | はくさいとさといもの みそしる | さといも | | あぶらあげ うちまめ みそ | | | はくさい | |
| | さばのごまけチャップ ソースかけ | さとう でんぶん | あぶら ごま | さば | | | | |
| | ごしきづけ | | | | こんぶ | こまつな にんじん | だいこん たくあん キャベツ | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |

※ 食料品の流通状況・感染症発生等により急な献立変更をすることがあります。ご了承ください。

| 日 (曜) | こんだて | エネルギーのもと | | 体をつくる | | 体の調子をととのえる | | 備考 |
|----------------|-------------------------|-------------------|--------------|----------------------|---------|--------------------|-------------------------|---|
| | | たんすいかぶつ | ししつ | たんぱくしつ | むきしつ | ビタミン | | |
| 22 日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | |
| | ポークカレー | じゃがいも | こめこ あぶら | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ グリーンピース にんにく | |
| | ヨーグルトあえ | | | くろまめ | ヨーグルト | | みかん パイン もも りんご | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 23 日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | |
| | おやこに | じゃがいも くるまふ さとう | | とりにく たまご | | にんじん こまつな | たまねぎ たけのこ しいたけ | |
| | てっかみそ | さとう | あぶら | だいす みそ | | にんじん | ごぼう | |
| | そくせきづけ | | | | くきわかめ | | キャベツ きゅうり | |
| 26 日 (月) | ごはん | こめ | | | | | | 「のっぺ」「さけのやきづけ」は、新潟の代表的な郷土料理であり、日本全国いたるところに郷土料理があります。 |
| | のっぺ | さといも つきこんにゃく | | とりにく | | にんじん さやえんどう | れんこん ごぼう たけのこ ししいたけ | |
| | あじフライ | こむぎこ | あぶら | あじ | | | | |
| | アーモンドあえ | さとう | アーモンド | | | こまつな にんじん | きりぼしだいこん もやし | |
| | ルレクチェゼリー | さとう | | | | | ルレクチェ | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 27 日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | 新潟の地場産物 「さといも・とうな」 さといもはコロッケ、とうなはおひたしにしました。 |
| | かすじる | つきこんにゃく | | ぶたにく なまあげ うちまめ みそ | | にんじん | だいこん ねぎ ごぼう | |
| | さといもコロッケ | さといも こむぎこ | あぶら | とりにく | | | たまねぎ | |
| | とうなのひたし | | | | | とうな (めいけな) にんじん | もやし ホールコーン | |
| 28 日 (水) | ごはん | こめ | | | | | | 「3年生がおすすめ」の切り干し料理です。3年生でアンケートをとって決めました。 |
| | たまごともすくのスープ | でんぷん | | たまご とうふ | おきなわもすく | | えのきたけ ねぎ | |
| | ニギスフライ | こむぎこ | あぶら | | ニギス | | | |
| | きりぼしだいこんの やきそばソースいため | | あぶら | ぶたにく | あおのり | にんじん ピーマン | きりぼしだいこん もやし | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 29 日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | 「きりざい」は昔から新潟県魚沼地方で食べられている郷土料理です。 |
| | かしわじる | さつまいも つきこんにゃく | | とうふ とりにく | | にんじん | ねぎ ごぼう だいこん | |
| | さけチーズフライ | こむぎこ | あぶら | さけ | チーズ | | | |
| | ごまいりきりざい | | ごま | なっとう | | こまつな にんじん | きゅうり たくあん | |
| 30 日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | 「給食週間 献立コンクール」 6年生の献立です。6年の代表:3つの献立から、全校で投票した結果、1位になった献立です。 |
| | からだあたたまる コンソメスープ | | | ウインナー | | にんじん とうな (めいけな) | たまねぎ はくさい だいこん | |
| | とりにくのたつたあげ | でんぷん | あぶら | とりにく | | | しょうが | |
| | はるさめサラダ | はるさめ さとう | あぶら ごまあぶら | | | にんじん | もやし きゅうり ホールコーン | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |

冬休みも食生活に気を付けて、元気にすごそう！

早寝・早起き・朝ご飯
野菜不足に気を付けよう

夜ふかしや、それにともなう夜食や朝食ぬきは、体調をくずし、かぜなどの原因になります。
お正月を中心に肉、魚、卵、豆などを食べる量が多くなり、反対に野菜や牛乳が不足しがちになります。気を付けて積極的にとるようにしましょう。

1月26日(月)～30日(金)は、給食週間

新潟再発見!! ～地場産物や郷土料理について知ろう～

6年生が考えた献立、郷土料理などを取り入れました。楽しみにしててください。

