



『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	むぎしつ	ビタミン		
9 日 (金)	ごはん	ごめ						
	マーボーどうふ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが 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	
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 日 (月)	成人の日							
13 日 (火)	ごはん	ごめ						
	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	
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14 日 (水)	ごはん	ごめ						
	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 えのきだけ	
	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	
	ピーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨ ネーズ	だいす		にんじん	きゅうり ホールコーン	
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 日 (木)	カレーあじごはん	ごめ	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 バセリ	たまねぎ ぶなしめじ	
	ツナとプロッコリーの サラダ		あぶら	ツナ		プロッコリー	キャベツ ホールコーン たまねぎ	
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	ごめ						
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	
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	ごめ						
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	
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20 日 (火)	わかめごはん	ごめ			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	
	ぶたにくとだいすのあげに	でんぶん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ	
	かんそくこざかな	さとう			かたくちいわし			
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21 日 (水)	ごはん	ごめ						
	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	
	さばのごまケチャップ 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	
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

※ 食材料の流通状況・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 グリンピース ににく	
	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	
	きゅうにゅう				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)	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			「のっべ」「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。
	ごはん	こめ						
	のっべ	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 しいたけ	
	あじフライ	こむぎこ	あぶら	あじ				
27 日 (火)	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	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。
	ルレクチエゼリー	さとう					ルレクチエ	
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						
28 日 (水)	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	「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。
	さといもコロッケ	さといも さとう 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	
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
29 日 (木)	コシヒカリごはん	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。
	たまごともぞくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	おきなわもぞく		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	
30 日 (金)	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			「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。
	ごはん	こめ						
	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	
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						
	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	でんぶん	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 こまあぶら			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						

### 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。楽しみにしていてください。

