



1月の給食こんだて表



(I 地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 g
12	火	くろまいごはん ぎゅうにゅう	こめ くろまい	ぎゅうにゅう		655 23.5
		ぞうに	もち	とりにく まきかまぼこ	はくさい かつおな にんじん しいたけ	
		ぶりのあげに	でんぶん あぶら さとう	ブリ		
		かぶのあまずあえ	ごま さとう		かぶ きゅうり にんじん	
13	水	ハチミツパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		649 24.6
		ビーフシチュー	じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	
		ごまドレッシングサラダ		わかめ	だいこん きゅうり	
		いっしょくごまドレッシング	いっしょくごまドレッシング			
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		615 24.1
		はっぼうさい	でんぶん あぶら	うずらのたまご ぶたにく エビ イカ はんぺん	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ	
		ギョウザ		ギョウザ		
		さんしょくナムル	ごま ごまあぶら さとう		ピーマン もやし にんじん	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		665 24.7
		ぶたじる	さといも	あつあげ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう こねぎ	
		とりのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	
		ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		644 23.5
		にくみそおでん	じゃがいも さといも さとう あぶら	ぶたにく ほうてん みそ	だいこん にんじん インゲン こんにゃく	
		からしあえ	さとう		ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	
		カリボリアーモンド	アーモンド くるざとう	にほし		
19	火	ポークカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	666 19.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		フレンチドレッシングサラダ	あぶら		キャベツ きゅうり レーズン	
		りんご			りんご	
20	水	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		607 30.8
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	かぶ キャベツ にんじん セロリー	
		たいのこうそうやき	オリーブオイル	マダイ	パセリ	
		まめまめソテー	バター	しろいんげんまめ あかいんげんまめ ベーコン	とうもろこし えだまめ	
21	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		606 21.8
		ぶたにくとだいこんのべっこうに	さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん インゲン	
		はるさめのごまいため	ごま はるさめ さとう あぶら	あげかまぼこ	たまねぎ こまつな にんじん	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
22	金	のっぺいじる	さといも でんぶん ごまあぶら	とりにく	こんにゃく だいこん にんじん しいたけ こねぎ	587 21.8
		まつかぜやき	パンこ けしのみ さとう	とりにく たまご みそ	こねぎ	
		しおもみきゅうり			きゅうり	
		しそあじひじき		しそあじひじき		
25	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		633 27.8
		かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ はんぺん	たまねぎ こねぎ	
		くじらのごまみそがらめ	でんぶん あぶら ごま さとう	くじら みそ	しょうが	
		ゆでキャベツ			キャベツ	
26	火	カレーピラフ	こめ あぶら パター	ぶたにく	にんじん キャベツ	611 24.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		やさいスープ		ベーコン	しめじ かぶ はくさい にんじん	
		カップオムレツ	じゃがいも さとう あぶら	たまご ぶたにく スキムミルク	ほうれんそう しいたけ	
27	水	いちご			いちご	601 21.1
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		にごみ	ピーナッツ じゃがいも さとう あぶら	とりにく あつあげ あげかまぼこ こんぶ	にんじん れんこん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	
		やさいのカリカリづけ	ごま ごまあぶら さとう		きゅうり かぶ にんじん	
28	木	あじつけのり		あじつけのり		580 26.1
		ちゃんぽん(めんとスープべつ)	ちゃんぽんめん あぶら	ぶたにく エビ はんぺん あげかまぼこ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん こねぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		とりにくとカシューナッツのいためもの	カシューナッツ さとう あぶら	とりにく	ピーマン たけのこ たまねぎ パプリカ	
29	金	よりより	よりより			646 23.0
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		みそしる	じゃがいも	とうふ みそ	たまねぎ こねぎ	
		とりのてりやき		とりのてりやき		
		むしやさい		ブロッコリー カリフラワー		
		いっしょくマヨネーズ	マヨネーズ			

※都合により献立内容を変更することがあります。

♪ オール大村産給食 ♪

地元で作られた食べ物を、地元の人が食べることを「地産地消」と言います。
生産地が近いので新鮮なものが食べられたり、運ぶ距離が短いので輸送に係る燃料が少なくすんだり、本来の旬の味が味わえたりといいいことがたくさんあります。
給食でも1月26日(火)に、私たちの郷土大村市で生産・加工された食材(調味料と牛乳は除く)を使った「オール大村産給食」を実施します。

1月26日(火)オール大村産給食の献立!

カレーピラフ

大村産の「ひのひかり」という品種の米を使っています。
大村産のにんじんやキャベツ、豚肉が入った、カレー味のピラフです。

野菜スープ

大村産のしめじ、かぶ、はくさい、にんじんが入ったスープです。

カップオムレツ

大村で飼育された鶏の卵に、じゃがいも、ほうれん草、椎茸、豚肉を入れた具だくさんのカップオムレツです。

いちご



【ご注意ください!】

1月27日(水)は、大村市の郷土料理「にごみ」が給食に出ます。にごみにはピーナッツが使われています。ピーナッツアレルギーの方は食べないように注意してください。

