



1月の給食こんだて表



(Ⅱ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 たんぱく質 g
			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	
12	火	ハチミツパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		651 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			
13	水	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	フリ		
		かぶのあまずあえ	ごま さとう		かぶ きゅうり にんじん	
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		665 24.8
		ぶたじる	さとも	あつあげ ぶたにく みそ	だいこん こんにやく 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	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		616 24.1
		はっほうさい	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		
		さんしょナムル	ごま ごまあぶら さとう		ピーマン 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		621 22.2
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん インゲン こんにやく	
		そくせきづけ			はくさい きゅうり にんじん	
		カリポリアーモンド	アーモンド くらざとう	にぼし		
19	火	こめコパン 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	
20	水	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	
21	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		589 21.8
		のっぺいじる	さとも でんぶん ごまあぶら	とりにく	こんにやく だいこん にんじん しいたけ こねぎ	
		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	
22	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		607 21.7
		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	
		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	
25	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 26.1
		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	
		よりより	よりより			
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
26	火	みそじる	じゃがいも	とうふ みそ	たまねぎ こねぎ	684 24.7
		スパイシーチキン	でんぶん こむぎこ あぶら	とりにく	レモン	
		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			
27	水	カレーピラフ	こめ あぶら バター	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	
28	木	いちご			いちご	633 27.8
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
		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	
29	金	ゆでキャベツ			キャベツ	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 こんにやく しいたけ	
		やさいのかりかりづけ	ごま ごまあぶら さとう		きゅうり かぶ にんじん	
		あじつけのり		あじつけのり		

※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ことがたくさんあります。

給食でも1月27日(水)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27日(水)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

大村産のいちごです。



【ご注意ください!】

1月29日(金)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。

