

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 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	
10	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		601 24.1
		クリームシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら バター なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しめじ	
		コーンサラダ	さとう あぶら		とうもろこし キャベツ きゅうり	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		609 25.0
		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 いんげん	
		やしきしやも		ししやも		
		きゅうりのカリカリづけ	ごま ごまあぶら		きゅうり にんじん	
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		656 23.9
		ぶたじる	じゃがいも	あぶらあげ ぶたにく みそ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ふかねぎ	
		とりにくのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが	
		ほうれんそうのあえもの	さとう		ほうれんそう もやし にんじん	
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		614 23.6
		ちゅうかコーンスープ	でんぷん	ベーコン たまご	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	
		チンジャオロースー	さとう あぶら	ぶたにく	たけのこ にんじん ピーマン しょうが	
16	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		635 24.1
		ぞうに	もち	とりにく かまぼこ	はくさい こまつな にんじん しいたけ	
		ブリのてりやき	さとう でんぷん	ブリ	しょうが	
		こうはくなます	さとう ごま		だいこん にんじん	
17	水	ハチミツパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		643 26.3
		マカロニスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	
		とりにくとカシューナッツのいためもの	でんぷん あぶら さとう カシューナッツ	とりにく	しょうが ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		620 22.7
		はくさいとくだんごのスープ	はるさめ	つくね	はくさい たまねぎ ほうれんそう しいたけ	
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり		
		キャベツのひじきあえ		しそあじひじき	キャベツ きゅうり にんじん	
19	金	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 りんご	678 24.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		カリポリアーモンド	アーモンド くらざとう	だいにす にぼし		
		むしやさい			にんじん ブロッコリー	
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		626 25.7
		マーボーどうふ	さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	どうふ ぶたにく だいにす みそ	たまねぎ にんじん こねぎ しょうが しいたけ	
		さんしょくナムル	さとう ごまあぶら ごま		ピーマン もやし にんじん	
23	火	カレーピラフ	こめ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	602 24.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		やさいスープ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	
		カップオムレツ	じゃがいも さとう あぶら	とりにく たまご スキムミルク	ほうれんそう しいたけ	
24	水	ごはん(減) ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		662 22.2
		にこみちゃんぽん	ちゃんぽんめん	ぶたにく イカ 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	
		はるまき	はるまき あぶら			
		ちゅうかあえ	ごま ごまあぶら さとう		きゅうり とうもろこし にんじん	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		647 28.2
		かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ はんぺん	たまねぎ にんじん ふかねぎ	
		くじらのごまみそがらめ	でんぷん あぶら さとう ごま	くじら みそ	しょうが	
		ゆかりあえ			キャベツ にんじん あかしそ	
26	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		624 22.6
		にごみ	じゃがいも ピーナッツ 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	
		きゅうりとはるさめのすのもの	はるさめ さとう	わかめ	きゅうり にんじん	
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		636 25.9
		だんごじる	しらたま	とりにく あぶらあげ	はくさい しいたけ だいこん にんじん ふかねぎ	
		サバのいりやき	さとう	サバ		
		もやしとにらのいためもの	あぶら	ぶたにく	もやし にら	
30	火	きのこごはん	こめ さとう あぶら	とりにく	にんじん しめじ しいたけ	595 24.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ふるさとこんさいじる	じゃがいも	みそ あつあげ	キャベツ にんじん だいこん	
		おおむらさんぶたにくとほうれんそうのいためもの	さとう あぶら	ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん しょうが	
31	水	いちご			いちご	669 24.7
		こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		ウインナーとだいにすのトマトに	じゃがいも さとう あぶら	ウインナー だいにす	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	
		かぼちゃコロッケ	あぶら		かぼちゃコロッケ	
		さとう あぶら		キャベツ にんじん とうもろこし レモン		

オール大村産給食



地元で作れた食べ物を、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30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。

【ご注意ください!】

1月26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人は食べないように注意してください。



1月30日(火)オール大村産給食の献立

きのこごはん

大村産の「にこまる」という品種の米、しめじ、しいたけ、黒田五寸人参が入ったきのこごはんです。



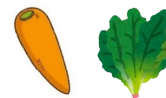
ふるさと根菜汁

大村産のじゃがいも、キャベツ、にんじん、だいこんが入ったみそ汁です。



大村産豚肉とほうれん草の炒めもの

大村産の豚肉、ほうれん草、もやし、にんじんを炒めて、しょうゆやソース、砂糖で味付けをしています。



いちご

大村産のいちごです。



1月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、1月31日です。

※都合により献立内容を変更することがあります。
(令和6年1月 大村市教育委員会)

★給食準備の時は、衛生面に気を付けて、マスクを着用しましょう。