



1月の給食こんだて表



※1月の学校給食費納付期限(口座振替日)は2月2日です。(I地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			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	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		643 26.0
		マーボー豆腐	さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく みそ	にんじん こねぎ たまねぎ しょうが しいたけ にんにく	
		やきぎょうざ		ぎょうざ		
		ちゅうかいため	ごまあぶら		チンゲンサイ キャベツ たまねぎ とうもろこし	
13	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		664 27.5
		そうに	もち	とりにく まきかまぼこ	にんじん はくさい 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		にんじん だいこん	
14	水	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		681 25.5
		オニオンスープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ にんにく	
		ポテトコロッケ	コロッケ あぶら			
		えだまめのソテー	あぶら		えだまめ とうもろこし	
		チーズ		チーズ		
15	木	ビーフカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご	681 25.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		カリポリアーモンド	くろざとう アーモンド	だいず にほし		
		キャベツのソテー	あぶら	ベーコン	ピーマン パプリカ キャベツ	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		672 25.0
		みそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	こまつな たまねぎ	
		とりにくのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが	
		はくさいのひじきあえ		しそあじひじき	にんじん はくさい きゅうり	
19	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		629 24.2
		けんちんじる	じゃがいも	とうふ とりにく	にんじん だいこん ごぼう むかねぎ	
		イワシのみぞれに		イワシみぞれに		
		こまずあえ	さとう ごま		もやし キャベツ きゅうり	
20	火	わふうピラフ	こめ あぶら	とりにく	にんじん グリンピース とうもろこし しいたけ	607 25.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		やさいスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ	
		カップオムレツ	じゃがいも さとう あぶら	とりひきにく たまご スキムミルク	ほうれんそう	
		ミニトマト			ミニトマト	
21	水	はちみつパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		624 22.4
		クリームシチュー	じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら バター	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ たまねぎ しめじ	
		コールスローサラダ	さとう あぶら		にんじん パプリカ キャベツ レモン	
		ミニりんごゼリー	りんごゼリー			
22	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		599 22.7
		ぎゅうにくとだいこんのべっこうに	さとう	ぎゅうにく あつあげ	にんじん だいこん	
		きゅうりとはるさめのすのもの	はるさめ ごま さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり	
		あじつけのり		あじつけのり		
23	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		611 27.4
		はくさいじる		とりにく	ほうれんそう にんじん はくさい えのきだけ	
		わふうハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	
		もやしとツナのいためもの	さとう あぶら	ツナ	もやし	
26	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		619 28.9
		とりごぼうじる		とりにく あつあげ	にんじん こねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	
		クジラのさんしょくいため	でんぷん さとう あぶら	クジラ	ピーマン パプリカ しょうが たまねぎ にんにく	
27	火	わかめごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう あじわかめ		616 24.5
		ちゃんぽん	ちゃんぽんめん あぶら	ぶたにく エビ イカ はんぺん あげかまぼこ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ むかねぎ	
		シュウマイ		シュウマイ		
		きゅうりのちゅうかあえ	さとう ごま ごまあぶら		にんじん きゅうり	
		よりより	マファール(よりより)			
28	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		639 26.2
		きのこたまごのスープ	でんぷん	ベーコン たまご	にんじん キャベツ しめじ しいたけ	
		クロダイのバーベキューソース	でんぷん さとう あぶら	クロダイ	しょうが りんご にんにく レモン	
		むしやさい			にんじん プロッコリー	
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		649 24.3
		にごみ	じゃがいも さとう ピーナッツ	とりにく あつあげ こんぶ あげかまぼこ	にんじん れんこん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	
		ひよこつるのいためもの	さとう ごま あぶら	ぶたにく ひよこつる	にんじん こんにゃく	
		いちご			いちご	
30	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		607 24.3
		くたくさんのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん こねぎ もやし たまねぎ	
		とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	
		やさしいため	あぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ	

※ 都合により献立内容を変更することがあります。

(令和8年1月 大村市教育委員会)

【△ご注意ください△】

1月29日(木)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24日から30日は全国学校給食週間です。
この期間中は、地元の食材や郷土料理などを多く実施します。家庭でも給食を話題にしてみてください。