

1がつのきゅうしょくもくひょう

かんしゃしてたべよう



1709 真砂小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちようしをとのえる		ちようみりよう など	えいようか
10 (火)	ポークカレーライス	ぶたにく		こめ じゃがいも カレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	1杯分 - 644 kcal
	ふくじんづけ					にんじん	だいこん	しょうゆ しお みりん	たんぱく質 17.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 16.6 g
	フルーツカクテル						みかん もも パイナップル	かんてん	食塩相当量 2.0 g
11 (水)	サケごはん	サケ		こめ				しょうゆ しお さけ	1杯分 - 563 kcal
	ななくさがゆ	とりにく アサリ ホタテ あぶらあげ		もちこめげんまい		にんじん セリ だいこんのは	だいこん かぶ はくさい ながねぎ	しょうゆ しお けずりぶし	たんぱく質 28.3 g
	なのはなあえ	たまご			こめあぶら	こまつな	キャベツ	しょうゆ	脂質 15.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g
	ピーチヨーグルト		ピーチヨーグルト				もも		
12 (木)	ねじねじパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	1杯分 - 605 kcal
	やさいスープ	とりにく				にんじん パセリ	たまねぎ もやし にんにく	しろワイン しお しょうゆ こしょう がらすープ	たんぱく質 23.1 g
	ナポリタン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	こめあぶら	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ コーン にんにく しめじ	ケチャップ こしょう ちゅうのうソース	脂質 20.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.9 g
	かんそうこざかな		かたくちいわし						
13 (金)	ちゅうかどん	うすらたまご ホタテ ぶたにく		ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら こめあぶら	きぬさや にんじん	はくさい たまねぎ もやし しめじ きくらげ メンマ にんにく しょうが	がらすープ しお オイスターソース こしょう さけ しょうゆ	1杯分 - 679 kcal
	たくあんづけ						だいこん	しお	たんぱく質 23.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 16.9 g
	おしるこ	あずき		さとう しらたまもち				しお	食塩相当量 2.2 g
16 (月)	ごはん			こめ					1杯分 - 667 kcal
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも			はくさい ながねぎ	にほしこ	たんぱく質 22.7 g
	サバのごまケチャップソースがけ	サバ		かたくりこ さとう	ごま こめあぶら			ケチャップ ちゅうのうソース	脂質 27.4 g
	いそびたし		やきのり			ほうれんそう にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
17 (火)	ちゅうかめん			こむぎこ					1杯分 - 565 kcal
	みそラーメンスープ	ぶたにく みそ チャーシュー			こめあぶら	にんじん ニラ	メンマ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	こしょう がらすープ	たんぱく質 23.5 g
	もやしのちゅうかあえ			さとう	ごまあぶら	にんじん	きゅうり もやし メンマ	す しょうゆ しお こしょう	脂質 16.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.6 g
	りんご						りんご		
18 (水)	ごはん			こめ					1杯分 - 670 kcal
	けんちんじる	あつあげ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ しめじ	つきこん しょうゆ しお みりん けずりぶし	たんぱく質 29.0 g
	とりにくとだいのアーモンドがらめ	とりにく だいす		かたくりこ さんおんどう	アーモンド こめあぶら		しょうが	しょうゆ さけ	脂質 23.7 g
	あさづけ						キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
19 (木)	ごはん			こめ					1杯分 - 628 kcal
	ニラたまみそしる	たまご みそ				ニラ	たまねぎ もやし えのきだけ	にほしこ	たんぱく質 19.4 g
	ポテトコロック			じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら		たまねぎ	しお	脂質 21.4 g
	きりぼしだいこんのいために	さつまあげ うちまめ	くきわかめ	さんおんどう	こめあぶら	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	つきこん しょうゆ みりん だしじる	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
20 (金)	カロテンライス			こめ	バター こめあぶら	にんじん		しお	1杯分 - 591 kcal
	チキンフリカッセソースがけ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ホワイトルウ さとう	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム	しろワイン しお がらすープ こしょう	たんぱく質 24.0 g
	ポテトとブロッコリーのカレーサラダ			じゃがいも さとう	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー	コーン にんにく	す カレーこ てんびしお	脂質 22.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.9 g

1月には、年始の伝統行事をはじめ、全国学校給食週間もあります。真砂小学校では、1月23日(月)～27日(金)までが給食週間です。給食は、たくさんの食べ物や、かかわっている人たちのおかげで食べることができています。食べ物の命と心をこめて給食を準備してくれているみなさんに、感謝していただきましょう。

# ★1月23日(月)～27日(金)は、真砂小学校の給食週間です★



給食週間では、新潟市の地場産物や郷土料理、セレクトドリンク、  
6年生が考えてくれた献立を予定しています。お楽しみに！

## 給食週間

★ セレクトドリンクです。じせんに じぶんがえらんだドリンクを のみます。

23 (月)	ごはん			こめ					1杯分 -	540 kcal
	うちまめのみそしる	うちまめ みそ	わかめ	じゃがいも			だいこん ほうきさい えのきだけ	にほしこ	たんぱく質	16.3 g
	サンマのおかか	サンマ かつおぶし		さとう				しょうゆ	脂質	13.2 g
	こんぶあえ		しおこんぶ			にんじん	キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量	1.7 g
	セレクトドリンク									
	(コーヒーぎゅうにゅう)			コーヒーぎゅうにゅう						
	(いちごとうにゅう)			いちごとうにゅう						
	(ぶどうジュース)			ぶどうジュース						
(パインジュース)			パインジュース							

## 給食週間

★ 「まさごフェスティバル」で デザートせんたくけんを ゲットしたひとが えらんだデザートが つきます。

24 (火)	ごはん			こめ					1杯分 -	775 kcal
	あじつかり		あじつかり						たんぱく質	29.4 g
	チンゲンサイとあさりのスープ	あさり		はるさめ		チンゲンサイ	えのきだけ	がらすーぷ しお こしょう しょうゆ しろうワイン	脂質	28.2 g
	ぶたにくとだいのあげ	ぶたにく だいず		じゃがいも かたくりこ さんおんどう	こめあぶら	にんじん いんげん	たけのこ しいたけ	こんにゃく しょうゆ カレーこ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	チーズタルト	たまご	ぎゅうにゅう チーズ	こむぎこ さとう	あぶら					

## 給食週間

★ にいがたしの じぼさんぶつをつかった きゅうしょくです。

25 (水)	ごはん			こめ					1杯分 -	647 kcal
	だいこんのみそづけふりかけ	ぶたにく	ちりめんじゃこ	さんおんどう	こめあぶら こま		だいこん しょうが きりぼしだいこん	さけ	たんぱく質	21.1 g
	さつまいものわふうポタージュ		なまクリーム	さつまいも			えだまめ ながねぎ	しょうゆ しお かつおぶし こんぶだし	脂質	19.5 g
	こぼりなのちくさあえ	とりにく		さとう はるさめ	こまあぶら	こぼりな にんじん	キャベツ	しょうゆ しお	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ルレクチェゼリー			さとう				ルレクチェ		

## 給食週間

★ にいがたしの きょうどりょうり きゅうしょくです。

26 (木)	ごはん			こめ					1杯分 -	600 kcal
	かもじる	かみにく とうふ		さといも		にんじん	だいこん ながねぎ こぼろ	つきこん しょうゆ しお みりん さけ だしパック	たんぱく質	22.1 g
	くるまふのいそべフライ		あおさ	くるまふ こむぎこ	パンこ ちりめんじゃこ	こめあぶら		ちゅうのうソース	脂質	18.0 g
	じわ	ぶたにく		さとう			キャベツ こぼろ		食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

## 給食週間

★6ねんせいのこんだて 6年1組 笹川瑞生さんがかんがえてくれた「みんなのだいすきなもの」こんだてです。

27 (金)	わかめごはん		わかめ しらす	こめ					1杯分 -	786 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん きぬさや	えのきだけ こぼろ	しょうゆ さけ かつおぶし しお	たんぱく質	28.2 g
	サケチーズフライ	サケ	チーズ	こむぎこ パンこ	こめあぶら			しお こしょう	脂質	30.3 g
	シャキシャキサラダ			じゃがいも さとう	アーモンド こめあぶら	にんじん	きゅうり	す てんびしお こしょう	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ストロベリーカスタードタルト	たまご	ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう	あぶら					

30 (月)	キムたくごはん	ぶたにく			こめあぶら	はねぎ にんじん	はくさい だいこん	とうがらし	1杯分 -	629 kcal
	ワンタンスープ	なると		ワンタン		こまつな にんじん	もやし ながねぎ しいたけ メンマ	がらすーぷ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	23.7 g
	メンチカツ	ぶたにく ぶたしパー		こむぎこ パンこ	こめあぶら		たまねぎ	しお こしょう カレーこ クチャップ	脂質	25.3 g
	もやしナムル				こまあぶら	ほうれんそう	もやし	しょうゆ みりん てんびしお	食塩相当量	2.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

31 (火)	ごはん			こめ					1杯分 -	610 kcal
	なめこのみそしる	とうふ みそ				こまつな	なめこ だいこん ながねぎ	にほしこ	たんぱく質	26.4 g
	ちりめんじゃこのつくだに		ちりめんじゃこ	さとう	アーモンド こめあぶら			しょうゆ	脂質	17.4 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さんおんどう	こめあぶら	いんげん にんじん	ごぼろ	つきこん しょうゆ みりん いらみとうがらし	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

一食あたりの平均	エネルギー	629 kcal	脂質	20.1 g	カルシウム	348 mg
	たんぱく質	23.4 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	2.9 mg