



1月のよていこんだて表

★ 17日(金)・18日(土)・19日(日)は

まいつき 19日は しょくいくの日!!



休校 食育の日です!★

ちやうりつなかばる しょうがっこう
みやき町立中原 小学校

2020

ひづけ 日付	こんだて 名	おま さい りょう 主 な 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
		おま 主にエネルギーのもとになる (黄)	おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おま からだ 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
ようび 曜日	しゅく 主食 ぎゅうにゅう 牛乳 しゅさい 主菜 かきさい 副菜	こくまい 穀類・いも類・砂粒 ・油脂類 など	あかな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	みどり 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	ちやうりつ 調味料など	キロカロリー kcal	グラム g	ミリグラム mg	
8	しょく 食パン	しょく 食パン							食パン(小麦・乳)
すい 水	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	カレーうどん	うどん あぶら	豚肉 あぶらあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが ねぎ	けずぶし 削り節 カレールウ しょうゆ しお かけ 塩	613	25.0	347	うどん カレールウ(小麦)
	チーズサラダ	たまご不使用マヨネーズ	チーズ まぐろ水煮	キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン レモン果汁	しお 塩				チーズ
9	ごはん	せいはいまい ぎょうかまい 精白米 強化米							
もく 木	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	あげどうふの あんかけ	あぶら さとう かたくり粉	あつあげ 鶏ひき肉	だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ しょうが	しょうゆ かけ 塩	630	24.5	402	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ	キャベツ こまつな にんじん ねぎ	けずぶしにほ 削り節 煮干し				
10	ごはん	せいはいまい ぎょうかまい 精白米 強化米							
きん 金	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
鏡 開 き 給 食	ぶりの照り焼き	さとう かたくり粉	ぶり	しょうが	しょうゆ かけ みりん	650	24.7	267	
	れんこんの酢の物	さとう	わかめ	れんこん きゅうり にんじん	す しょうゆ しお 酢 しょうゆ 塩				
	貝そうに	しらたま 白玉もち	とりにく 鶏肉 かまぼこ	だいこん にんじん ほししいたけ かつおな	だし昆布 けずぶし 削り節 うすくちしょうゆ しお 塩				
14	ごはん	せいはいまい ぎょうかまい 精白米 強化米							
か 火	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	さばのごま焼き	いりごま さとう	さば	しょうが レモン果汁	しょうゆ かけ みりん	648	26.2	329	
	ゆず和え	さとう		きりほしだいこん 切干大根 はくさい きゅうり にんじん ゆず果汁	うすくちしょうゆ す 酢 塩				
	みそ汁	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん	けずぶしにほ 削り節 煮干し				
15	わかめごはん	せいはいまい ぎょうかまい 精白米 強化米	わかめごはんのもと						
すい 水	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
小 正 月	ちくぜんに 筑前煮	さといも さとう あぶら	とりにく とうもろこし 鶏肉 高野豆腐	れんこん こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん	しょうゆ かけ みりん	615	22.6	325	
	こはく 紅白なます	さとう		だいこん きりほしだいこん 切干大根 にんじん	しお 塩 うすくちしょうゆ す 酢				
16	ごはん	せいはいまい ぎょうかまい 精白米 強化米							
も 木	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	豚肉のかわり揚げ	かたくり粉 さとう あぶら	豚肉 みそ	しょうが	うすくちしょうゆ かけ みりん	645	26.4	293	
	レモン酢あえ	さとう	わかめ	はくさい こまつな にんじん レモン果汁	うすくちしょうゆ				
	きのこ汁	さといも	とりにく 鶏肉	えのきたけ ほししいたけ しめじ だいこん にんじん ねぎ	だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ しお 塩				
17	コッペパン	コッペパン							コッペパン(小麦・乳)
きん 金	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						牛乳・粉チーズ
	ホワイトシチュー	じゃがいも バター 小麦粉	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 粉チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう 白いんげん豆	とりにく 鶏肉からスープ しお しょうゆ 塩 しょうゆ 白ワイン	630	26.0	367	バター 小麦粉
	ひじきとアーモンドのサラダ	アーモンド 和風ドレッシング	ひじき	だいこん キャベツ とうもろこし	しお 塩				
20	かしわごはん	せいはいまい ぎょうかまい 精白米 強化米 あぶら さとう	とりにく 鶏肉	ごぼう ほししいたけ	しょうゆ みりん かけしお 酒 塩				
げつ 月	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	きつねうどん	うどん さとう あぶら	あぶらあげ わかめ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	けずぶしにほ 削り節 煮干し しお しょうゆ みりん	666	22.8	339	うどん
	蕎麦のごまマヨネーズ和え	すりごま 不使用マヨネーズ		しゆんぎく ほうれんそう れんこん キャベツ にんじん	しょうゆ				
21	ごはん	せいはいまい ぎょうかまい 精白米 強化米							
か 火	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	魚のすり身フライ	パン粉 あぶら	白身魚のすり身 おから チーズ	きくらげ えだまめ		628	25.7	336	チーズ パン粉
	ひじきの煮物	さとう あぶら	ひじき 牛肉 だいす	こんにゃく にんじん ほししいたけ いんげん	しょうゆ みりん				
	心のみそ汁	心	みそ	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	けずぶしにほ 削り節 煮干し				麩

3学期も「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」で、元気に過ごしましょう!



1月のよていこんだて表

★ 17日(金)・18日(土)・19日(日)は

まいつき 19日は しょくいくの日!!



北郷 食育の日です!★

ちやうりつなかばる しょうがっこう
みやき町立中原 小学校

2020

ひつげ 日付	こんだて 名	おま な さい りょう 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
		おま 主にエネルギーのもとになる (黄)	おま 主に体をつくるのもとになる (赤)	おま 主に体の調子を 整えるのもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
ようび 曜日	しゅく 主食 ぎゅうにゅう 牛乳	こくろい 穀類・いも類・砂粒 ・油脂類 など	あか 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	みどり 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	しょうみやう 調味料など	キロカロリー kcal	グラム g	ミリグラム mg	
22 すい 水	ポークカレー (ご飯)	せいはいまい 精白米 強化米 じゃがいも あぶら	ぶたにく 豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース 半しぶどう しょうが にんにく ホールトマト	カレールー しょうゆ 赤ワイン しお塩 こしょう	646	22.5	337	アレルギー物質を 含む食品 カレールウ(小麦・乳) スキムミルク
23 も 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭の塩焼き ごま和え みそ汁	せいはいまい 精白米 強化米 わふう 和風ドレッシング すりごま ねりごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭 あぶらあげ みそ	レモン果汁 ほうれんそう はくさい えのきたけ にんじん しらたき だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん けずぶしにほ 削り節 煮干し	591	27.2	326	

1月24日～30日は「学校給食週間」です。

24 きん 金	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークチャップ コーンポテト ふゆやさい 冬野菜のスープ	ミルクパン かたくり粉 さとう あぶら じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 チーズ ベーコン	たまねぎ しょうが りんごピューレ とうもろこし かぶ ブロッコリー たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん	ケチャップ しょうゆ みりん しょうゆ しお塩 しょうゆ しょうゆ	622	29.7	332	アレルギー物質を 含む食品 ミルクパン(小麦・乳) バター チーズ ベーコン(乳)
27 げ 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ じゃがいもの炒め物 とうふとわかめのみそ汁	せいはいまい 精白米 強化米 かたくり粉 あぶら さとう じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 さつまいも とうふ わかめ みそ	しろねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん けずぶしにほ 削り節 煮干し	674	23.5	287	
28 か 火	キムチチャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 はるさめ ちゅうか 春雨の中華サラダ 白菜と肉団子のスープ	せいはいまい 精白米 強化米 あぶら はるさめ さとう ごまあぶら かたくり粉 ごまあぶら	ぶたにく 豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳 かいそう 海藻ミックス まぐろ水煮 鶏ひき肉 豚ひき肉	はくさい 白菜キムチ たまねぎ えのきたけ ピーマン キャベツ きゅうり しょうが きくらげ はくさい にんじん たけのこ ねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	594	26.1	283	
29 すい 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉じゃが ごま酢和え	せいはいまい 精白米 強化米 じゃがいも さとう あぶら すりごま さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 高野豆腐	たまねぎ しらたき にんじん えだまめ しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	626	22.0	332	
30 も 木	えだまめ 枝豆とじゃこのご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 あじ 鱈のこうそう焼き ふゆ 冬の白和え さつまいものスープ	せいはいまい 精白米 強化米 いりごま オリブオイル パン粉 ねりごま すりごま さとう さつまいも	ちりめんじゃこ わかめご飯のもと ぎゅうにゅう 牛乳 あじ 鱈 粉チーズ とうふ みそ ベーコン	えだまめ にんにく パセリ ほうれんそう りんご しめじ にんじん だいこん みずな ねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	663	29.1	367	アレルギー物質を 含む食品 パン粉 粉チーズ ベーコン(乳)
31 きん 金	セサミトースト ぎゅうにゅう 牛乳 ブロッコリーサラダ ポトフ風スープ	いりごま マーガリン 食パン さとう フレンチドレッシング じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ローズハム 鶏肉 大豆	たまねぎ だいこん にんじん パセリ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	603	23.2	353	アレルギー物質を 含む食品 食パン マーガリン ローズハム(乳) フレンチドレッシング(卵)
今月の平均						632	25.1	331	*牛乳は毎日
基準値は8～9歳(3.4年生)の場合の値						640	24.0	350	



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で始まりました。
当時は、子供の栄養失調が少なくなく、栄養状態を改善するため、学校で昼食を出したのが始まりです。

今月の平均	632	25.1	331	*牛乳は毎日
基準値は8～9歳(3.4年生)の場合の値	640	24.0	350	

かんしゃのきもちをこめて、あいさつをしましょう!



3学期も「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」で、元気に過ごしましょう!