

# 令和2年1月 学校給食だよ!

## 1月10日 尾崎小学校 尾崎禪さん

雑煮 唐揚げ ツナサラダ ごはん 牛乳

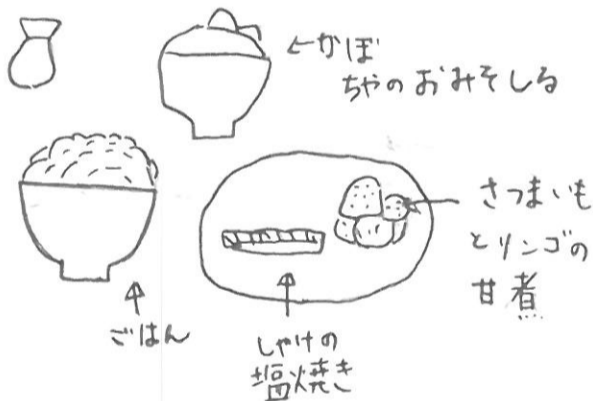
【このメニューがでるのが1月ぐらいなので体があたたまるようにしました。から揚げはみんながすきだと思ったのでから揚げにしました。ツナサラダは栄養バランスを考えてツナサラダにしました。】



## 1月29日 桃の木台小学校 塚本美来さん

かぼちゃの味噌汁 鮭の塩焼き さつまいもとりんごの甘煮 炊き込みごはん 牛乳

【秋の食材をたくさん使いました。私が食べたい給食のこんだてを作りました。栄養バランスも考えました。】



6年生が考えてくれた献立



## 1月21日 西鳥取小学校 大宅陽衣さん

しょうがのうどん ごぼかぼサラダ みかん パン 牛乳

【しょうがのうどんのしょうがは冬に食べるのに体が温まるといいと思うからです。みかんは旬でおいしいので選びました。】



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・みそラーメン		579
冷凍中華めん	45	
豚肉	20	
しょうが	0.3	
玉ねぎ	20	
人参	10	
白菜	20	たんぱく質
青ねぎ	5	
スイートコーン	5	
赤味噌	10	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.1	27.6
こしょう	0.01	
鶏がらスープ	0.5	
豚骨スープ	0.5	
・干草あえ		21.4
切りいか	17	
キャベツ	25	脂質
太もやし	8	
人参	8	
油あげ	4	
淡口しょうゆ	2.4	
砂糖	1	
米酢	0.8	
ごま油	0.2	
・型抜きチーズ	1こ	
型抜きチーズ	15	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
ご飯	70	
・雑煮		708
小餅	30	
油あげ	8	
焼きかまぼこ	10	
大根	20	
人参	10	
里芋	10	たんぱく質
みつ葉	2	
けずり節	3	
淡口しょうゆ	5	
・鶏肉の唐揚げ	1こ	27.4
鶏肉	50	
しょうが	0.5	
でん粉	4	
菜種油	3	
濃口しょうゆ	2	
清酒	0.5	
・ツナサラダ		脂質
ツナ	10	
キャベツ	20	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
マヨネーズ風ドレッシング	4.8	25.2

※調理の都合上、一部献立を変更させていただきます。

13日

## 成人の日



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・カレースープ		639
牛肉	15	
キャベツ	20	
玉ねぎ	30	
人参	10	
グリーンピース	5	
菜種油	0.5	たんぱく質
濃口しょうゆ	1	
塩	0.02	
ウスターソース	0.5	
こしょう	0.1	
カレーウ	12	
鶏がらスープ	0.1	28.6
・白身魚のフライ	1こ	
ホキ切身	50	
小麦粉	3	
パン粉	10	
菜種油	4	
塩	0.1	脂質
こしょう	0.02	
・ポイルキャベツ		25.4
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・中華スープ		577
鶏肉	20	
玉ねぎ	20	
太もやし	10	
チンゲン菜	10	
人参	10	
白菜	15	たんぱく質
でん粉	1.5	
淡口しょうゆ	6	
ごま油	0.5	
鶏がらスープ	0.2	
・チンジャオロース		23.7
牛肉	30	
しょうが	1	
人参	10	
ピーマン	20	
たけのこ	10	
菜種油	1	
濃口しょうゆ	3.5	脂質
砂糖	1.4	
清酒	1	
・りんご	1/8こ	
りんご	35	15.6

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ポトフ		621
ソーセージ	15	
かぶ	40	
キャベツ	30	
玉ねぎ	30	
人参	15	
菜種油	0.1	たんぱく質
濃口しょうゆ	1	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
鶏がらスープ	1	
・じゃがいものチーズ焼き		25.2
ベーコン	10	
チーズ	20	
じゃがいも	40	
人参	5	
菜種油	0.5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	脂質
・いちごジャム	1こ	
いちごジャム	10	25.7

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・豚汁		602
豚肉	20	
こんにゃく	10	
大根	10	
人参	10	
白菜	10	たんぱく質
ごぼう	10	
里芋	15	
青ねぎ	8	
油あげ	3	
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	3	25.3
・肉団子のおろし煮		
肉団子	30	
大根	30	
青ねぎ	3	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	0.7	脂質
清酒	0.5	
削り節	1	
・味つけのり	1こ	
味つけのり	2	15.9