

1月 きゅうしょくこんだてひょう

毎年1月24日から30日は、全国学校給食週間です。それに合わせて、黒崎学校給食センターでも26日から30日まで、小学校6年生や中学生が考えてくれた献立を取り入れ、最終日にはセレクトデザートを実施します。みなさんも、食べものや給食ができるまでに携わっている人たちに感謝したり、給食の役割について考える期間にしましょう。

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
7日 (水) エネルギー (kcal) 小631 中786	ごはん	こめ						大野小 黒崎南小 立仏小 中野小屋中 なし
	マーボー丼(具)	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	
	ごま入り春雨とわかめのサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	
	みかん 牛乳				ぎゅうにゅう		みかん	
8日 (木) 小657 中809	ごはん	こめ						大野小 中野小屋中 なし
	みそワタンスープ	こめ じゃがいもでんぷん	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん にら	はくさい ねぎ メンマ	
	レバー入りメンチカツ	じゃがいもでんぷん こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら	ぶたにく だいず ぶたレバー			たまねぎ	
	のりずあえ 牛乳			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	
9日 (金) 小597 中739	ごはん	こめ						
	のっぺ	さといも タピオカでんぷん さとう		とりにく ぎょにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく	
	鮭塩麹焼き			さけ				
	アーモンドあえ 新春デザート 牛乳	さとう こなあめ	アーモンド あぶら			こまつな にんじん	だいこん もやし いちご クランベリー	
13日 (火) 小623 中779	ごはん	こめ						
	キムチ豚汁	じゃがいも さとう もちこ		とうふ ぶたにく だいず みそ	こんぶ	にんじん にら	だいこん ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく はくさい にんにく しょうが	
	白身魚のたつた揚げ	じゃがいもでんぷん	あぶら	たら				
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	キャベツ だいこん	
	ルレクチェゼリー 牛乳	さとう					ようなし こんにゃくこ	
14日 (水) 小653 中848	米粉めん	こめ こむぎこ タピオカでんぷん						
	カレー南蛮	じゃがいもでんぷん タピオカでんぷん さとう		とりにく ぎょにく		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	
	里いもコロッケ	さといも さとう こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら	とりにく だいず			たまねぎ	
	冬菜のひたし 牛乳					とうな にんじん	もやし コーン	
15日 (木) 小627 中797	ごはん	こめ						
	大根と油揚げのみそ汁			あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのき たけ	
	ハンバーグのケチャップソース	さとう じゃがいもでんぷん	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	
	ビーンズサラダ 牛乳	じゃがいも	たまごめきマヨ ネーズ	だいず		にんじん	きゅうり コーン	
16日 (金) 小624 中774	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			
	チンゲン菜と豆腐のスープ	さとう キャッサバでんぷん		ぎょにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	
	豚肉と大豆の揚げ煮	じゃがいもでんぷん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	
	みかん 牛乳				ぎゅうにゅう		みかん	
19日 (月) 小628 中805	ごはん	こめ						
	チキンカレー	じゃがいも さとう さつまいも じゃがいもでんぷん	あぶら ラード	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	
	りんごと黒豆入りヨーグルトあえ	さとう みずあめ		くろだいず	ヨーグルト		みかん パイ もも りんご	
	(中)乾燥小魚 牛乳	さとう みずあめ			かたくちいわし			
20日 (火) 小599 中752	ごはん	こめ						
	高野豆腐入り親子煮	じゃがいも さとう		とりにく たまご だいず		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	
	鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	
	茎わかめ入り即席漬 牛乳				くきわかめ		キャベツ きゅうり	

21日 (水)	カレー味ごはん	こめ	あぶら					黒崎中3年なし 中野小屋中3年なし
	とりにく 鶏肉ときのこのクリームソース	こむぎこ	バター(乳) あぶら	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	
小653 中820	アーモンド入りシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	
22日 (木)	小麦にんじんパン	こむぎこ さとう	ショートニング			にんじん		
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう こめ じゃがいもでんぷん	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース	
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	
	りんご						りんご	
小608 中762	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
23日 (金)	ごはん	こめ						
	じわ	さとう		ぶたにく		にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ こんにゃく	
	さばのみそ煮	さとう じゃがいもでんぷん とうもろこしでんぷん		さば みそ				
	もやしと油揚げのごまドレッシングあえ	さとう	ごま ごまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり	
小698 中850	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

1月26日 ~ 1月30日 まで 学校給食週間です

26日 (月)	ごはん	こめ						山田小学校 6年1組 田代 春樹さん の献立
	さつまいも入り豚汁	じゃがいも さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	
	さんまの生姜煮	さとう とうもろこしでんぷん		さんま			しょうが	
	ふゆやさい 冬野菜漬	みずあめ	ごま		わかめ	こまつな	だいこん かぶ	
小679 中851	みかん						みかん	
27日 (火)	ごはん	こめ						山田小学校 6年2組 外川 心羽さん の献立
	かぶときのこのみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ	わかめ		かぶ まいたけ えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ	
	ごま入りかぼちゃコロケ	マッシュポテト さとう こむぎこ とうもろこしでんぷん タピオカでんぷん じゃがいもでんぷん	ごま あぶら			かぼちゃ		
	アーモンドキャベツ	じゃがいもでんぷん さとう	アーモンド	ぶたにく		にんじん こまつな	キャベツ	
小638 中764	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
28日 (水)	ごはん	こめ						黒崎中学校 2年5組 五十嵐 彩月さん の献立
	とんじる 豚汁	さといも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	
	さわらの西京焼き	さとう		さわら みそ				
小606 中752	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	
小679 中851	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
29日 (木)	ごはん	こめ						黒崎中学校 3年生 代表生徒 の献立
	さわに 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	
	チキンたれかつ	じゃがいも こめ とうもろこしでんぷん さとう キャッサバでんぷん	あぶら	とりにく だいず				
	きりざい	さとう		なっとう		こまつな にんじん	だいこん	
小713 中886	ささ 笹だんご	うるちこ もちこ さとう こむぎこ じゃがいもでんぷん	あぶら	あずき	かんてん	よもぎ		
小679 中851	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
30日 (金)	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	
	ふゆやさい 冬野菜のスープ煮	じゃがいもでんぷん とうもろこしでんぷん さとう		ぶたにく		ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん セロリー	
	アーモンド入りさつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド たまごぬきマヨ ネーズ			にんじん	きゅうり たまねぎ	
	セレクトデザート ・りんごゼリー	さとう					りんご	
	・チョコクレープ	さとう こめ みずあめ キャッサバでんぷん	あぶら ココア	とうにゅう だいすこ				
	・メープルマフィン	さとう こめ メープルシロップ キャッサバでんぷん	あぶら	とうにゅう だいすこ				
小650 中817	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

1月26日(月)
山田小学校 6年1組 田代 春樹さん
【テーマ】旬を取り入れた体が温まる給食
【アピールポイント】
冬の旬のさつまいもや野菜をたくさん入れた給食にしました。他にも冬は寒いので体が温まるしょうがやとん汁も給食にとり入れました。

1月27日(火)
山田小学校 6年2組 外川 心羽さん
【テーマ】冬の食材を取り入れた体温まる給食
【アピールポイント】
・冬の食材をたくさん取りいれました。
・いろいろを意識して、たくさんの野菜をいれました。
・冬によく食べるかぶをみそ汁に入れて体が温まると思います。

1月28日(水)
黒崎中学校 2年5組
五十嵐 彩月さん
【テーマ】バランス、満足度の良い献立
【アピールポイント】
・野菜が多く満足度が高い。
・バランスが良い。
・季節感も良い。

1月29日(木)
黒崎中学校 3年生
代表生徒
【テーマ】新潟の食べ物をおいしく味わおう
【アピールポイント】
・ご飯に味をつけないことで、たれかつをご飯と一緒に美味しく食べることができるとおもいます。
・新潟で有名な笹団子をデザートに入れます。