

1月 こんだてよいひょう

日/ようび	こんだてめい	おもなざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
		きいろのなかま・エネルギーになる	あかのなかまからだをつくる	みどりのなかまからだのちょうしをととのえる	
11水	ピビンバ (むぎごはん)	こめ、おおむぎ			594 kcal
	ピビンバ (にくいため)	あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく	ぜんまい、ごぼう、たまねぎ、しょうが、にんにく、	26.2 g
	ピビンバ (ナムル)	ごま、ごまあぶら		もやし、にんじん、きゅうり	17.2 g
	わかめスープ		なると、とうふ、わかめ	たけのこ、たまねぎ、にんじん	2.4 g
12木	ごはん	こめ			615 kcal
	ミートボール	あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん、ごま	とりにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ねぎ、しょうが、キャベツ	23.3 g
	きりぼしだいこんのやきそばふう	さとう、ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ、きりぼしだいこん、にんじん、ピーマン、コーン	17.7 g
	ごせんやさいのみそしる	さといも	ぶたにく、なまあげ、みそ	しょうが、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ	2.0 g
13金	ごはん	こめ			651 kcal
	さんまのオレンジに	さとう、みすあめ	さんま	オレンジピール	22.3 g
	じゃがいものごまマヨサラダ	じゃがいも、ノイグ マネズ、ごま	ツナ	きゅうり、にんじん、コーン	24.8 g
	チンゲンサイのスープ	ごまあぶら	かまぼこ、とうふ	チンゲンサイ、にんじん、しめじ、たまねぎ	2.0 g
16月	れんこんのそぼろどん (むぎごはん)	こめ、おおむぎ			607 kcal
	れんこんのそぼろどん (く)	さとう、ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく	たけのこ、れんこん、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ	24.4 g
	みそちゅうかスープ	ごまあぶら	とうふ、ぶたにく、なると、わかめ、みそ	にんじん、もやし、メンマ、ねぎ、にんにく	17.4 g
					2.4 g
17火	ごはん	こめ			637 kcal
	さばのしおこうじやき		さば		25.0 g
	ひじきのいために	あぶら、さとう	ひじき、さつまあげ	ごぼう、にんじん、しらたき、さやいんげん	23.6 g
	ぐだくさんじる		とりにく、なまあげ、かまぼこ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう	2.0 g
18水	ごはん	こめ			619 kcal
	くるまふタレカツ	パンこ、バターミックスこ、さとう	くるまふ		18.1 g
	ごせんびじんサラダ	ごま、ノイグ マネズ、さとう		れんこん、なのはな、キャベツ、にんじん、コーン	20.0 g
	五泉のめぐみスープ	さといも	あさり	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ねぎ、しょうが	2.3 g
19木 食育の日	かきぞめオムライス (丼ライス)	こめ、あぶら	とりにく	たまねぎ、ピーマン	624 kcal
	かきぞめオムライス (たまご)		たまご		23.3 g
	カラフルなます	さとう	わかめ	きゅうり、かぶ、にんじん、みかん	16.3 g
	おそうにスープ	さといも、おじゃがもちボール	さけボール	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	2.2 g
	紅白★とうにゅういちごパナッパ	さとう	とうにゅう	いちご	
かきぞめ用ケチャップ					
20金	ごはん	こめ			610 kcal
	たらとだいずのチリソース	でんぷん、さとう、あぶら	たら、だいず	たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	26.3 g
	たまごちゅうかスープ	でんぷん	たまご、とうふ、とりにく	はくさい、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ、こまつな	18.1 g
	のりふりかけ		のり		2.2 g

五泉市立五泉南小学校/県立五泉特別支援学校

日/ようび	こんだてめい	おもなざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
		きいろのなかま・エネルギーになる	あかのなかまからだをつくる	みどりのなかまからだのちょうしをととのえる	
23月	マーボーどん (むぎごはん)	こめ、おおむぎ			646 kcal
	マーボーどん (く)	あぶら、ごまあぶら、さとう	とうふ、ぶたにく、みそ	たけのこ、にんじん、ねぎ、はくさい、ニラ、しいたけ、にんにく、しょうが	24.3 g
	はるさめサラダ	はるさめ、ごまあぶら、さとう	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、きくらげ	21.3 g
					1.5 g
☆☆☆ 24日~30日は、全国学校給食週間 市内統一こんだてです！ ☆☆☆					
24火	ごはん	こめ			618 kcal
	スペシャル★あじのり		のり		28.9 g
	ぶりのてりやき	さとう	ぶり		20.5 g
	だいずとこまつなのサラダ	さとう、あぶら	だいず	こまつな、キャベツ、コーン	1.5 g
25水	さわにわん	はるさめ	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、ごぼう、えのき、しいたけ、ねぎ、たけのこ	
	ごもくごめこうどん (めん)	こめこ、こむぎこ、でんぷん			656 kcal
	ごもくごめこうどん (汁)		とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	にんじん、ねぎ、ほうれんそう	26.9 g
	さといもれんこんチップス	さといも、あぶら		れんこん	16.0 g
26木	ぼんかん			ぼんかん	1.6 g
	ごはん	こめ			589 kcal
	ますのしおやき		ます		29.7 g
	はりはりづけ	ごま	だいず、しおこんぶ	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	16.3 g
27金	のっぺいじる	さといも	あぶらあげ、とりにく、かまぼこ	れんこん、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく	3.0 g
	ごはん	こめ			568 kcal
	とりのからあげレモンソース	でんぷん、あぶら、さとう	とりにく	レモンじる	17.6 g
	はなやさいのおかかマヨあえ	ノイグ マネズ	かつおぶし	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ	19.9 g
30月	ポカポカじる	さといも	なまあげ	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ	1.5 g
	かむわかめごはん	こめ	わかめ		607 kcal
	あつやきやまご	さとう、でんぷん	たまご		24.7 g
	ごぼうサラダ	ノイグ マネズ、ごま	ツナ	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン	19.9 g
31火	ゆきみじる	やまいも (はんぺん)	はんぺん、ぶたにく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、えのき	2.4 g
	ポークカレーライス (むぎごはん)	こめ、おおむぎ			697 kcal
	ポークカレーライス (カレー)	あぶら、米粉カレー、カレー、デミグラスソース、じゃがいも	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご	22.9 g
	ひじきサラダ	あぶら、さとう	ひじき	コーン、キャベツ、にんじん	21.8 g
				2.6 g	

※食材入荷などの都合により、献立名が変更になる場合があります。

※今月は、毎日牛乳が付きまます。



今月の地場産物 (五泉市産) は、こめ、みそ、さといも、れんこん、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん

