

# 1月 こんだてよてい表



2025.1

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をどとのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		
10日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 602 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる			あぶらあげ みそ	わかめ		だいこん えのき ねぎ	たんぱく質 22.7 g
	ハンバーグみぞれソース	さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく だいこん しょうが	脂質 16.7 g
	アスパラなのおひたし					アスパラな にんじん	キャベツ コーン	食塩相当量 2.6 g
	しんしゅんデザート	さとう		とうにゅう			だいだいかじゅう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 560 kcal
	キムチとんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん にら	だいこん ねぎ はくさいキムチ	たんぱく質 25.0 g
	しろみさかなのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら	たら				脂質 17.7 g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 601 kcal
	さけのさけかすじる	こんにゃく さけかす		さけ なまあげ みそ うちまめ			しいたけ だいこん はくさい ねぎ	たんぱく質 24.4 g
	さといもコロッケ	さといも さとう こむぎこ パンこ	あげあぶら	とりにく			たまねぎ	脂質 19.9 g
	めいけなのおひたし					めいけな にんじん	もやし コーン	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16日 (木)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 615 kcal
	チキンカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	とりにく		にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	たんぱく質 20.1 g
	ぶくじんあえ						きりぼしだいこん きゅうり キャベツ ぶくじんつけ	脂質 16.5 g
	ミルクデザート	さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 648 kcal
	たまごともすくのスープ			とうふ たまご	もすく	にんじん チンゲンサイ	えのき ねぎ	たんぱく質 23.9 g
	あげぎょうざ	こむぎこ でんぷん さとう	あげあぶら ごまあぶら	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質 27.2 g
	ピーズサラダ		アーモンド /レタ マヨネーズ	だいす ツナ あかいんげんまめ			キャベツ コーン	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 634 kcal
	みそワタンスープ	ワタん (こむぎこ)	ごまあぶら	なると みそ		にんじん にら	たけのこ たまねぎ ねぎ	たんぱく質 24.8 g
	メンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あげあぶら	ぶたにく			たまねぎ	脂質 19.0 g
	きりぼしだいこんのソースいため		あぶら	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん コーン もやし	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (火)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 583 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	バター あぶら	とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質 20.8 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	さとう	あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	脂質 14.0 g
	みかんジュース						みかんかじゅう	食塩相当量 1.5 g
22日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 563 kcal
	めいけなのみそ汁			とうふ みそ		めいけな	もやし ねぎ	たんぱく質 26.0 g
	ア-モド いりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ(ぎょうらん) ※えびかにまざる漁法			脂質 16.8 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あげあぶら ラー油 あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
23日 (木)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 655 kcal
	マーボーなまあげどん	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく だいす みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 29.4 g
	もやしのごまドレッシングサラダ	さとう	ごま ごまあぶら	ツナ		あかピーマン	きりぼしだいこん もやし きゅうり コーン	脂質 26.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g

24日(金)	ごはん	こめ					エネルギー	644 kcal
	はくさいのみそ汁			あぶらあげ うちまめ みそ		にんじん こまつな	はくさい	たんぱく質 22.9 g
	さばのごまケチャップソースかけ	さとう でんぷん	あげあぶら こま	さば				脂質 27.8 g
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

**☆☆ 1月27日(月) ~ 31日(金)は給食週間です ☆☆**

**5・4・3年生が考えた献立 ~ 5年生がごはん、4年生がお汁、3年生がおかずを選んで決めました ~**

27日(月)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ		エネルギー	562 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん	えのき ごぼう ねぎ たけのこ	たんぱく質 21.7 g
	さけチーズフライ	こむぎこ パンこ でんぷん	あげあぶら	さけ	チーズ			脂質 18.1 g
	コーンともやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			ほうれんそう	もやし コーン	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

**新潟食材いっぱい献立 ~ 新潟ブランドさつまいものお汁、郷土料理きりざい、新潟県民の好きな鶏肉カレー味を組み合わせた献立です ~**

28日(火)	ごはん	こめ					エネルギー	645 kcal
	さつまいもじる	さつまいも こんにゃく		とうふ みそ			だいこん ねぎ	たんぱく質 26.2 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん こめこ	あぶら	とりにく			にんにく	脂質 23.0 g
	チーズいりきりざい			なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじ ん	たくあん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

**みんな大好きラーメン献立 ~ 新潟市はラーメン消費量全国トップクラス！今日は、豚骨からダシをとる本格派みそスープです ~**

29日(水)	ちゅうかめん	こむぎこ					エネルギー	647 kcal
	みそラーメンスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん いら	しょうが にんにく キャベツ たけのこ ねぎ たまねぎ きくらげ	たんぱく質 25.2 g
	ちゅうかふうらビオリ	でんぷん こむぎこ さとう	あぶら あげあぶら	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	脂質 22.8 g
	もやしのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら				もやし きゅうり たくあん	食塩相当量 3.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

**セレクトデザート給食 ~ 3つのデザートの中から自分の食べたいデザートを選びました ~**

30日(木)	ごはん(どん)	こめ					エネルギー	542 kcal
	ふゆやさいのかきたまみそじる	さといも		とうふ みそ たまご		ほうれんそう	はくさい しめじ ねぎ	たんぱく質 24.9 g
	ツナそばろどんのぐ	こんにゃく さとう でんぷん	あぶら	ツナ		にんじん	たまねぎ グリンピース	脂質 17.1 g
	☆プリン(にゅう・たまごなし)	さとう でんぷん	あぶら					食塩相当量 1.9 g
	☆あまなつゼリー	さとう					あまなつ	
	☆さつまいもとくりのタルト	さつまいも でんぷん さとう こめこ くり	ショートニング あぶら	とうにゅう				※ デザートを抜いた 栄養価です
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

**6年生が考えた献立 ~ 6年生 五十嵐 けいすけ さんが考えた「日本で最初の給食風献立」です ~**

31日(金)	ごはん	こめ					エネルギー	535 kcal
	のっぺ	さといも こんにゃく		とりにく かまぼこ		にんじん	れんこん たけのこ しいたけ	たんぱく質 25.6 g
	やきざけ	こめこうじ		さけ				脂質 12.0 g
	ほうれんそうのおひたし					ほうれんそう にんじ ん	もやし コーン	食塩相当量 2.0 g
	ル・レクチェゼリー	さとう こんにゃくこ					ようなし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

※ 諸事情により献立を変更することがあります。

