

令和3年度  
がつ こんだて  
**1月の献立**

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちよし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
11 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 ごぼうサラダ のっぺい汁	いわし 鶏肉 豆腐 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ こんにやく しいたけ	麦ごはん さとう かたくり粉	マヨネーズ
12 (水)	揚げパン(きなこ味) 牛乳 ビーフソテー ポトフ	きなこ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ れんこん にんにく エリンギ かぶ	パン じゃがいも かたくり粉 さとう ビーフン	あぶら
13 (木)	<正月献立> あずきごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 みかんゼリー	あずき ぶり 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ たまねぎ みかん	ごはん さとう もち粉	ごま
14 (金)	麦ごはん 牛乳 酢豚 チンゲン菜の中華サラダ もずくスープ	豚肉 とうふ	牛乳	赤ピーマン ねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし	麦ごはん こむぎ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
17 (月)	麦ごはん 牛乳 肉信田のおろし煮 納豆あえ 沢煮梅	鶏肉 豚肉 あぶら 油揚げ 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	だいこん もやし うめ 梅 ごぼう たまねぎ えのきたけ	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
18 (火)	カレーライス 牛乳 枝豆ととうふのメンチカツ 書いそドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん 水菜 青じそ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ りんご えだまめ 枝豆	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう かたくり粉	あぶら
19 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き 小松菜のサラダ さつまい	さわら 鶏肉 あぶら 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	ゆず キャベツ たまねぎ だいこん こんにやく	麦ごはん さとう	マヨネーズ
20 (木)	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース パンサンスー 華風卵スープ	牛肉 鶏肉 豚肉 たまご 卵 とうふ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ しいたけ とうもろこし	麦ごはん さとう かたくり粉 はるさめ	あぶら ごま
21 (金)	あじのマリネ グリーンサラダ 白菜スープ	あじ	牛乳	にんじん ブロッコリー いんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい ぶなしめじ レモン	パン 黒砂糖 さとう こむぎ 小麦粉 かたくり粉	あぶら
24 (月)	<給食記念日献立> 麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き 塩もみキャベツ すいとん汁 ミルクプリン	さけ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	麦ごはん こむぎ 小麦粉 さとう	

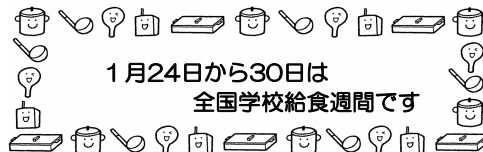
<今月の地元食材(予定)>

- ★ごはん ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ  
★しいたけ ★こまつな ★水菜 ★ほうれん草 ★キャベツ ★ねぎ



安来市給食センター  
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちよし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
25 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ れんこんサラダ えのきのすまし汁	鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	麦ごはん こむぎ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
26 (水)	<国際交流献立> 麦ごはん 牛乳 ブルコギ 塩ナムル トックスープ	豚肉 牛肉	牛乳	にら ほうれん草 にんじん 赤ピーマン	にんにく たまねぎ もやし しいたけ	麦ごはん さとう かたくり粉 こむぎ 米粉	あぶら
27 (木)	<高根県献立> 麦ごはん 牛乳 かれいのから揚げ アーモンドあえ しじみ汁	かれい しじみ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし	麦ごはん かたくり粉 こむぎ 小麦粉	あぶら アーモンド
28 (金)	照り焼きチキンバーガー 丸パン 照り焼きチキン 牛乳 にんじんサラダ 白かぶのクリームスープ	鶏肉 豚肉 ソナ	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ かぶ ぶなしめじ	パン さとう	あぶら
31 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 三色あえ つくねのみそ汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ にら	たまねぎ しょうが もやし	麦ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも	あぶら ごま



1月24日から30日は  
全国学校給食週間です

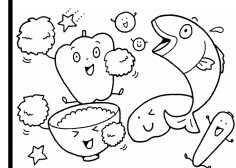
感謝の気持ちを大切にして  
給食を食べましょう



~学校給食週間について~

学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや漬け物を用意したことが始まりです。その後、全国各地に学校給食が広がっていきましたが、戦争などの影響によって一時中断されました。戦後、食糧不足による子どもたちの栄養状態の悪化を改善しようと、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開されました。これを記念して設定されたのが「全国学校給食週間」です。安来市給食センターでも、学校給食週間にちなんで献立が登場します。この給食週間に、みんなが『食』について考えてみるといいですね。

好き嫌いをしないで いろいろなものを食べましょう



食べ物の中には、大切な栄養素が含まれています。その栄養素には、みなさんの成長に必要な働きがあります。いろいろな食べ物をしっかり食べましょう。