

# 2024年 1月 給食だより



\*そば、生卵、ピーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。

| 予定献立名   |                     | 使用する食品名   |   |  |  |
|---------|---------------------|---|---|--|--|
|         |                     | (赤)おもに体をつくる   | (緑)おもに体の調子を整える  | (黄)おもにエネルギーのもとになる  |  |
| 9<br>火  | ごはん<br>牛乳           | ぶたにくのしょうがいため<br>カリカリビーンズサラダ<br>たきあわせ                                      | 牛乳 ぶたにく <input type="checkbox"/> あかみそ<br>だいず<br><input type="checkbox"/> かまぼこ がんもどき | たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく しょうが <input type="checkbox"/> ピーマン<br>キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> そうめんかぼちゃ<br>たけのこ だいこん レモン プロッコリー<br>ほししいたけ さやいんげん   | ごはん はるさめ あぶら<br>さとう<br><input type="checkbox"/> じゃがいも こんにやく  |
| 10<br>水 | ごはん<br>牛乳           | さけのしおこうじやき<br>しらたまぜんざい <input type="checkbox"/> 鏡開き献立<br>みそけんちんじる         | 牛乳 さけ<br>あずき もめんどうふ<br>こんぶ <input type="checkbox"/> みそ                              | だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> ねぎ   | ごはん<br>さとう しらたまもち<br>こんにやく <input type="checkbox"/> さつまいも  |
| 11<br>木 | パックうどん<br>牛乳        | ごもくあんかけうどん<br>はるまき<br>ひじきいりおひたし<br>(小中)マラーカオ                              | 牛乳 <input type="checkbox"/> かまぼこ うすあげ<br>ぶたにく だいずこ<br>ひじき かんてん<br>たまご だっしふんにゆう      | <input type="checkbox"/> にんじん なめこ <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> こまつな<br>たまねぎ キャベツ しょうが<br><input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> はくさい   | うどん さとう でんぶん<br>はるさめ こむぎこ ラード<br>あぶら みずあめ  |
| 12<br>金 | こだいまいり<br>ごはん<br>牛乳 | えびカツ<br>くりきんとん<br>ちくぜんに<br><input type="checkbox"/> おせち料理①                | 牛乳 えび すりみ<br>とりにく さつまあげ   | たまねぎ<br>たけのこ <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しいたけ<br>さやいんげん <input type="checkbox"/> にんじん  | ごはん <input type="checkbox"/> こだいまい でんぶん<br>パンこ さとう こむぎこ<br><input type="checkbox"/> さつまいも くり あぶら<br>さといも こんにやく |
| 15<br>月 | ごはん<br>牛乳           | たまごのちくさやき<br>こうはくなます<br>しらたまぞうに<br>みかん <input type="checkbox"/> おせち料理②    | 牛乳 たまご<br>ふくらぎ <input type="checkbox"/> かまぼこ やきどうふ                                  | <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぎ<br>だいこん<br><input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごぼう みつば<br>みかん   | ごはん でんぶん さとう<br>はるさめ あぶら<br>しらたまもち こんにやく   |
| 16<br>火 | むぎいり<br>ごはん<br>牛乳   | カレー<br>やきハム<br>フレンチサラダ  | 牛乳 ぶたにく<br>ハム   | たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にんにく しょうが<br>グリーンピース <input type="checkbox"/> パインアップル<br>キャベツ きゅうり <input type="checkbox"/> かぶ   | ごはん むぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも<br>あぶら ルウ<br>さとう   |
| 17<br>水 | ごはん<br>牛乳           | はんぺんチーズフライ<br>だいずのいそに<br>はくさいのみそしる  | 牛乳 すりみ チーズ<br>ひじき だいず たまご<br>ぶたにく こんぶ うすあげ<br><input type="checkbox"/> みそ           | <input type="checkbox"/> にんじん えだまめ<br><input type="checkbox"/> はくさい えのきたけ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> ねぎ  | ごはん あぶら さとう<br>でんぶん みずあめ パンこ<br>こんにやく こむぎこ やまいも  |
| 18<br>木 | ミニ<br>コッペパン<br>牛乳   | やきそば<br>にくだんご<br>はなやさいとごまのサラダ   | 牛乳 ぶたにく<br>とりにく   | キャベツ たまねぎ もやし <input type="checkbox"/> にんじん<br>カリフラワー とうもろこし<br>プロッコリー きゅうり <input type="checkbox"/> ピーマン  | パン ちゅうかめん<br>さとう パンこ でんぶん<br>ごま あぶら  |
| 19<br>金 | ごはん<br>牛乳           | うおづモリモリランチの日<br>ししゃものたつたあげ<br>ポテまめサラダ<br>うおづやさいたっぷりなべ<br>(小中)うおづのりんごヨーグルト | 牛乳 ししゃも<br><input type="checkbox"/> だいず<br>ぶたにく やきどうふ<br>ヨーグルト                      | <input type="checkbox"/> こまつな<br><input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> そうめんかぼちゃ<br><input type="checkbox"/> はくさい だいこん <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> りんご | ごはん でんぶん あぶら<br><input type="checkbox"/> じゃがいも ノエッグマヨネーズ<br>こんにやく さとう  |

## 全国学校給食週間 ～みんなが考えたメニューで給食を作ってみた～

★印は児童生徒が考えたメニューです。

|         |                            |   |   |  |   |
|---------|----------------------------|---|---|--|---|
| 22<br>月 | A校:こめコパン<br>B校:コッペパン<br>牛乳 | ★しろみぎかなのホワイトソースがけ<br>★さつまいもとりんごのサラダ<br>★いろどりどりやさいスープ                      | 牛乳 メルルーサ<br>ちくわ ベーコン  | たまねぎ <input type="checkbox"/> りんご<br><input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> プロッコリー   | パン こめこ でんぶん<br><input type="checkbox"/> さつまいも ルウ あぶら<br>こんにやく さとう <input type="checkbox"/> ノエッグマヨネーズ    |
| 23<br>火 | ごはん<br>牛乳                  | わふうおろしハンバーグ<br>★プロッコリーとコーンのいためもの<br>★カレーふうみとんじる                           | 牛乳 ぶたにく だいず<br>ベーコン<br>やきどうふ <input type="checkbox"/> みそ  | たまねぎ だいこん <input type="checkbox"/> にんじん<br>プロッコリー とうもろこし<br><input type="checkbox"/> はくさい だいこん しょうが <input type="checkbox"/> ねぎ  | ごはん パンこ さとう<br>あぶら でんぶん<br>こんにやく ルウ   |
| 24<br>水 | ごはん<br>牛乳                  | あじフライ<br>★麩・ふ・フ～♪なたまごとじ<br>★うおづたつぷりとりじる                                   | 牛乳 あじ<br><input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> たまご<br>とりにく こんぶ <input type="checkbox"/> みそ | <input type="checkbox"/> にんじん たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく しょうが<br>だいこん れんこん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> こまつな<br><input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ねぎ                            | ごはん パンこ こむぎこ<br>すきやきふ さとう あぶら<br>ごまあぶら しらたまもち   |
| 25<br>木 | こくとう<br>コッペパン<br>牛乳        | ★ポークソテーケチャやさいかけ<br>カラフルそえやさい<br>★さけとほうれんそうのミルクスープ                         | 牛乳 ぶたにく<br>さけ   | たまねぎ ピーマン <input type="checkbox"/> かぼちゃ<br>きゅうり えだまめ とうもろこし<br><input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほうれんそう   | パン こくとう さとう<br><input type="checkbox"/> じゃがいも でんぶん<br>ルウ オリーブあぶら  |
| 26<br>金 | ごはん<br>牛乳                  | ★だいこんととりにくのさつぱりに<br>★キャベツのしおこんぶあえ<br>★うおづのごまこんさいじる<br>いちごクレープ             | 牛乳 とりにく <input type="checkbox"/> みそ<br>しおこんぶ<br>うすあげ とうにゆう こんぶ<br>だいずこ                                      | しょうが だいこん <input type="checkbox"/> グリーンピース<br>キャベツ きゅうり <input type="checkbox"/> かぶ しょうが<br><input type="checkbox"/> にんじん れんこん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ねぎ<br>いちご レモン                                    | ごはん ごまあぶら さとう<br>あぶら<br><input type="checkbox"/> じゃがいも こんにやく ごま<br>こめこ みずあめ でんぶん                        |
| 29<br>月 | A校:コッペパン<br>B校:こめコパン<br>牛乳 | ぶたにくのカシューナッツいため<br>カラフルサラダ<br>ポトフ   | 牛乳 ぶたにく<br>とりにく   | たまねぎ しめじ えだまめ しょうが<br>だいこん きゅうり <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> にんにく<br>セロリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> そうめんかぼちゃ<br><input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> プロッコリー     | パン こめこ あぶら<br>さとう カシューナッツ<br><input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さつまいも でんぶん<br>みずあめ |
| 30<br>火 | ごはん<br>牛乳                  | ソースとんカツ <input type="checkbox"/> うおづの日<br>なめこいりおひたし (さつまいも)<br>さつまいものみそしる | 牛乳 ぶたにく だいずこ<br>きぬあつあげ こんぶ  | <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こまつな なめこ <input type="checkbox"/> はくさい<br><input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ねぎ   | ごはん あぶら でんぶん<br>さとう パンこ<br><input type="checkbox"/> さつまいも   |
| 31<br>水 | ごはん<br>牛乳                  | ベーコンまきたまご<br>ナムル<br>マルポーだいこん<br>(小中)やさいふりかけ                               | 牛乳 たまご ベーコン<br>わかめ<br>ぶたひきにく <input type="checkbox"/> あかみそ<br>かつおぶし   | しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> かぼちゃ<br><input type="checkbox"/> にんじん きゅうり <input type="checkbox"/> ねぎ<br>だいこん <input type="checkbox"/> きくらげ たけのこ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ<br>ひろしまな きょうな だいこんば あかしそ | ごはん さとう でんぶん<br>ごまあぶら ごま あぶら<br>オリーブあぶら   |

※都合により献立を変更することがあります。 \* は、地場産物です。 \* ごはんは魚津産の「富富富」を使用しています。  
※ A校…西部中、星の杜小、よつば小、大町幼、センター ※ B校…東部中、清流小、道下小、経田小