

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27日から31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		調味料 その他	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 (火)	マーボー丼	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ がらスープ トウバンジャン みそ さけ オイスターソース	山田小学校 黒崎中学校 開始
	ごまいり 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	しょうゆ す しお	
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
8 (水)	ごはん	こめ							立仏小学校 開始
	親子煮	じゃがいも くるまふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	しお しょうゆ けずりぶし さけ	
	鉄火みそ	さとう	あぶら	だいす		にんじん	ごぼう	みそ さけ	
	茎わかめいり即席漬				くきわかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
9 (木)	麦入りカレー味ごはん	こめ むぎ	あぶら					カレーこ	大野小学校 黒崎南小学校 開始
	とりにく クリームソース		あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ホワイトルウ こしょう しお がらスープ	
	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	す しお こしょう	
	紅白ゼリー	さとう こなあめ	あぶら				いちご クランベリー		
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
10 (金)	ごはん	こめ							
	白菜と里芋のみそ汁	さといも		あぶらあげ うちまめ だいす			はくさい	みそ にぼしこ	
	さばのごま ケチャップソースかけ	でんぷん さとう	あぶら ごま	さば				ケチャップ ソース	
	のりすあえ				のり	こまつな にんじん	もやし	しょうゆ す	
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
14 (火)	ごはん	こめ							
	鮭の粕汁			さけ なまあげ うちまめ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	さけ にぼしこ みそ さけかす	
	さといもコロッケ	さといも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	とりにく だいす			たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
	冬菜のひたし					とうな にんじん	もやし コーン	しょうゆ	
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
15 (水)	麦ごはん	こめ むぎ							
	卵カレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく うすらたまご		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	カレーこ チャツネ カレールウ しお	
	ヨーグルトあえ			くるまめ	ヨーグルト		みかん パイン もも りんご		
	かんそう小魚	さとう でんぷん			かたくちいわし			しょうゆ しお	
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
16 (木)	アップルチップパン	コッペパン さとう					りんご		
	ポトフ	じゃがいも		ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ セロリー	しお こしょう がらスープ	
	オムレツケチャップソース	さとう でんぷん	あぶら	たまご				しお す ケチャップ	
	こんにゃくサラダ		あぶら ごま		わかめ		こんにゃく もやし きゅうり コーン	す しょうゆ こしょう しお	
のむヨーグルト				ヨーグルト					
17 (金)	ごはん	こめ							
	みそワタンスープ	ワタタン	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	がらスープ にぼしこ みそ いちみつがらし	
	白身魚のたつた揚げ	でんぷん	あぶら	たら				しょうゆ みりん	
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ	
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
20 (月)	ごはん	こめ							
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			しお まつちや しいたけエキス	
	チンゲン菜とほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	がらスープ しお しょうゆ こしょう	
	豚肉と大豆の揚げ煮	でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	さけ しょうゆ カレーこ	
ルレクチェゼリー	さとう						ようなし こんにゃくこ		
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
21 (火)	ごはん	こめ							
	卵ともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく		えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお がらスープ	
	ニギスフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		ニギス			しお こしょう	
	きりぼしだいこん 切り干し大根炒め煮	さとう	あぶら	あぶらあげ さつまあげ うちまめ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さけ しょうゆ みりん にぼしこ	
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					

