

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、黒埼学校給食センターでも26日から30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り、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		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 日 (水) <div>エネルギー (kcal)</div> <div>小631</div> <div>中786</div>	ごはん	こめ						大野小 黒崎南小 立仏小 中野小屋中 なし
	マーボー丼（具）	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	
	ごま入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	
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
8 日 (木) <div>小657</div> <div>中809</div>	ごはん	こめ						大野小 中野小屋中 なし
	みそワタンスープ	こめ じゃがいもでんぷん	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん にら	はくさい ねぎ メンマ	
	レバー入りメンチカツ	じゃがいもでんぷん こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら	ぶたにく だいず ぶたレバー			たまねぎ	
	のりずあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (金) <div>小597</div> <div>中739</div>	ごはん	こめ						
	のっぺ	さといも タピオカでんぷん さとう		とりにく ぎょにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく	
	さけしおこうじや 鮭塩麹焼き			さけ				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	だいこん もやし	
	しんしゅん 新春デザート	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			
13 日 (火) <div>小623</div> <div>中779</div>	ごはん	こめ						
	キムチ豚汁	じゃがいも さとう もちこ		とうふ ぶたにく だいず みそ	こんぶ	にんじん にら	だいこん ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく はくさい にんにく しょうが	
	しろみぎかな 白身魚のたつた揚げ	じゃがいもでんぷん	あぶら	たら				
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	キャベツ だいこん	
	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			
14 日 (水) <div>小653</div> <div>中848</div>	こめこ 米粉めん	こめこ こむぎこ タピオカでんぷん						
	カレー南蛮	じゃがいもでんぷん タピオカでんぷん さとう		とりにく ぎょにく		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	
	きと 里いもコロッケ	さといも さとう こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら	とりにく だいず			たまねぎ	
	とうな 冬菜のひたし					とうな にんじん	もやし コーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
15 日 (木) <div>小627</div> <div>中797</div>	ごはん	こめ						
	だいこん 大根と油揚げのみそ汁			あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ	
	ハンバーグのケチャップソース	さとう じゃがいもでんぷん	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごめきマヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり コーン	
中797	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
16 日 (金) <div>小624</div> <div>中774</div>	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			
	さいとうふ チンゲン菜と豆腐のスープ	さとう キャッサバでんぷん		ぎょにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	
	ぶたにく 豚肉と大豆の揚げ煮	じゃがいもでんぷん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	
	みかん						みかん	
中774	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
19 日 (月) <div>小628</div> <div>中805</div>	ごはん	こめ						
	チキンカレー	じゃがいも こめこ さとう さつまいも じゃがいもでんぷん	あぶら ラード	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	
	りんごと黒豆入りヨーグルトあえ	さとう みずあめ		くろだいず	ヨーグルト		みかん パイ ン もも りんご	
	かんそうこぎかな (中) 乾燥小魚	さとう みずあめ			かたくちいわし			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
20 日 (火) <div>小599</div> <div>中752</div>	ごはん	こめ						
	こうやとうふ 高野豆腐入り親子煮	じゃがいも さとう		とりにく たまご だいず		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	
	てっか 鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	
	くき 茎わかめ入り即席漬け				くきわかめ		キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

21日 (水)	カレー <sup>あじ</sup> 味ごはん	こめ	あぶら					黒崎中3年なし 中野小屋中3年なし
小653	<sup>とりにく</sup> 鶏肉ときのこのクリームソース	こむぎこ	バター（乳） あぶら	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	しめじ　たまねぎ	
中820	アーモンド <sup>い</sup> 入りシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	
	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳				ぎゅうにゅう			
22日 (木)	<sup>こむぎ</sup> 小麦にんじんパン	こむぎこ　さとう	ショートニング		だっしふんにゅう	にんじん		
	ポークビーンズ	じゃがいも　さとう こめこ じゃがいもでんぷん	あぶら	だいず　ぶたにく		にんじん　トマト	たまねぎ グリーンピース	
小608	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	
	りんご						りんご	
中762	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳				ぎゅうにゅう			
23日 (金)	ごはん	こめ						
	じわ	さとう		ぶたにく		にんじん	ごぼう　キャベツ たまねぎ　こんにゃく	
	さばのみそ煮 <sup>に</sup>	さとう じゃがいもでんぷん とうもろこしでんぷん		さば　みそ				
小698	もやしと <sup>あじな</sup> 油揚げのごまドレッシングあえ	さとう	ごま ごまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし　きゅうり	
中850	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳				ぎゅうにゅう			
1月26日～1月30日まで 学校給食通順です								
26日 (月)	ごはん	こめ						山田小学校 6年1組 田代　春樹さん の献立
	<sup>い</sup> さつまいも入り <sup>とんじる</sup> 豚汁	じゃがいも さつまいも		<sup>とうふ</sup> ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう　だいこん ねぎ　こんにゃく	
	さんまの <sup>しょうがに</sup> 生姜煮	さとう とうもろこしでんぷん		さんま			しょうが	
小679	<sup>ふゆやさいづ</sup> 冬野菜漬	みずあめ	ごま		わかめ	こまつな	だいこん　かぶ	
中851	みかん						みかん	
	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳				ぎゅうにゅう			
27日 (火)	ごはん	こめ						山田小学校 6年2組 外川　心羽さん の献立
	かぶときのこのみそ汁 <sup>しる</sup>	じゃがいも		なまあげ　みそ	わかめ		かぶ　まいだけ えのきたけ　たまねぎ だいこん　ねぎ	
	ごま入りかぼちゃコロッケ <sup>い</sup>	マッシュポテト さとう　こむぎこ とうもろこしでんぷん タピオカでんぷん じゃがいもでんぷん	ごま　あぶら			かぼちゃ		
小638	アーモンドキャベツ	じゃがいもでんぷん さとう	アーモンド	ぶたにく		にんじん　こまつな	キャベツ	
中764	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳				ぎゅうにゅう			
28日 (水)	ごはん	こめ						黒崎中学校 給食委員会　2年生 五十嵐　彩月さん の献立
	<sup>とんじる</sup> 豚汁	さといも		<sup>とうふ</sup> ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう　だいこん ねぎ　こんにゃく	
	さわらの <sup>さいきょうや</sup> 西京焼き	さとう		さわら　みそ				
小606	じゃがいものカレーさんぴら	じゃがいも　さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん さやいんげん	れんこん　ごぼう こんにゃく	
中752	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳				ぎゅうにゅう			
29日 (木)	ごはん	こめ						黒崎中学校 給食委員会　3年生 代表者 の献立
	<sup>さわに</sup> 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ　ごぼう たけのこ	
	チキンたれかつ	じゃがいも　こめこ とうもろこしでんぷん さとう キャッサバでんぷん	あぶら	とりにく　だいず				
	きりざい	さとう		なっとう		こまつな　にんじん	だいこん	
小713	<sup>ささ</sup> 笹だんご	うるちこ　もちこ さとう　こむぎこ じゃがいもでんぷん	あぶら	あずき	かんてん	よもぎ		
中886	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳				ぎゅうにゅう			
30日 (金)	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく		にんじん　ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	
	<sup>ふゆやさい</sup> 冬野菜のスープ煮 <sup>に</sup>	じゃがいもでんぷん とうもろこしでんぷん さとう		ぶたにく		ブロッコリー にんじん	たまねぎ　だいこん セロリー	
	アーモンド <sup>い</sup> 入りさつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド たまごぬきマヨ ネーズ			にんじん	きゅうり　たまねぎ	
	セレクトデザート ・りんごゼリー	さとう					りんご	
	・チョコクレープ	さとう　こめこ みずあめ キャッサバでんぷん	あぶら　ココア	とうにゅう だいすこ				
小650	・メープルマフィン	さとう　こめこ メープルシロップ キャッサバでんぷん	あぶら	とうにゅう だいすこ				
中817	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳				ぎゅうにゅう			

1月26日（月）  
山田小学校 6年1組 田代 春樹さん  
【テーマ】旬を取り入れた体が温まる給食  
【アピールポイント】  
冬の旬のさつまいもや野菜をたくさん入れた給食にしました。他にも冬は寒いので体が温まるしょうがやとん汁も給食にとり入れました。

1月27日（火）  
山田小学校 6年2組 外川 心羽さん  
【テーマ】冬の食材を取り入れた体温まる給食  
【アピールポイント】  
・冬の食材をたくさん取りいれました。  
・いろどりを意識して、たくさんの野菜をいれました。  
・冬によく食べるかぶをみそ汁に入れて体が温まるということです。

1月28日（水）  
黒崎中学校 給食委員会 2年生  
五十嵐 彩月さん  
【テーマ】バランス、満足感の良い献立  
【アピールポイント】  
・野菜が多く満足感が高い。  
・バランスが良い。  
・季節感も良い。

1月29日（木）  
黒崎中学校 給食委員会 3年生  
代表者  
【テーマ】新潟の食べ物を味わおう  
【アピールポイント】  
・ご飯に味をつけないことで、たれかつをご飯と一緒に美味しく食べることができ  
る。  
・新潟で有名な笹団子をデザートに入れ  
る。