



2021年度

1月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)	
11	火	ナポリタン	牛乳	ポイルウインナー キャベツとパプリカのサラダ イタリアンドレッシング だいたいのみ	ウインナー ロースハム	牛乳 バター チーズ	ピーマン トマト パプリカ にんじん	玉ねぎ キャベツ	スパゲッティ だいたいのみ	油 ドレッシング	674.3 25.9 33 2.7
12	水	スキーの日 ごはん 新潟県郷土料理献立	牛乳	ぶりの照り焼き スキー汁 こんにやくサラダ 減塩和風ドレッシング	ぶり 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 さつまいも こんにやく	油 ドレッシング	681.8 27 21.1 2.5
13	木	米粉パン いちごジャム	牛乳	チキンメンチカツ ポークビーンズ アスパラソテー	メンチカツ 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく えのき	米粉パン いちごジャム ペンネ じゃがいも	油 オリーブ油	627.8 26.1 25.2 2.6
14	金	ごはん	牛乳	回鍋肉 シヨロンボー 春雨サラダ	シヨロンボー 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ にんにく しょうが きゅうり	米 春雨	油 ドレッシング	748.9 24.5 26.7 1.8
17	月	ごはん	牛乳	和風カレー もやしと水菜のサラダ 香味和風ドレッシング ヨーグルト	豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 水菜	大根 ごぼう もやし	米 こんにやく 里芋	油 カレールウ ドレッシング	670.6 22.1 19.6 1.8
18	火	バーガーパン	牛乳	ハムカツ ミニソース きのことトマトのスープ コールスロー アップルパイ	ハムカツ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん トマト	玉ねぎ まいたけ えのき しめじ キャベツ コーン	バーガーパン アップルパイ	油 ドレッシング	625.5 20.9 32.7 2.9
19	水	焼きそば	牛乳	野菜入り玉子焼き 海藻サラダ 青じそドレッシング	玉子焼き 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし	中華めん	油 ドレッシング	865.8 29 27.2 3.4
20	木	コッペパン ハニーソフト	牛乳	ガーリックチキン グラムチャウダー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ フレッシュドレッシング	ガーリックチキン ベーコン あさり	牛乳 バター	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし カリフラワー キャベツ	コッペパン ハニーソフト じゃがいも	油 ドレッシング	662.4 26.3 36.4 2.8
21	金	ごはん	牛乳	餃子 ミニしょうゆ 野菜炒め ワンタンスープ マラーカオ	餃子 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しいたけ ねぎ えのき きくらげ キャベツ たけのこ にんにく	米 ワンタン マラーカオ	油	785.5 22.5 21.9 2.4
24	月	地産地消献立 わかめごはん 給食週間	牛乳	モロの和風マリネ かんぴょう汁 もやしとにらのナムル いちごのみ	モロ 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ かんぴょう ねぎ しめじ もやし	米 いちごのみ	油 ごま ドレッシング	714.3 24.9 25 2.6
25	火	黒食パン ソフトチーズ	牛乳	ミートオムレツ カレースープ アスパラとコーンのサラダ ごまクリームドレッシング	ミートオムレツ カレースープ アスパラ ミックスビーンズ	牛乳 ソフトチーズ	にんじん パセリ アスパラ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	黒食パン じゃがいも	油 ドレッシング	659 25.7 36.9 3.1
26	水	ごはん 瀬戸風味ふりかけ	牛乳	野菜いろいろ肉団子 みそけんちん汁 ツナサラダ	鶏卵 野菜肉団子 豆腐 ツナ	牛乳 のり	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ 玉ねぎ れんこん きゅうり	米 里芋 こんにやく	油 ごま ソエッグマヨネーズ	653.4 22 18.6 2.5
27	木	食パン	牛乳	チキンナゲット ミニケチャップ セルフルーツクリーム 野菜スープ	チキンナゲット ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ しめじ セロリ	食パン みかん缶 じゃがいも	ホイップクリーム 油	719.7 22.3 44 2.7
28	金	ごはん	牛乳	ハッシュドビーフ ポテトチップグラタン 彩サラダ コーンクリームドレッシング	牛肉	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ カリフラワー	米 ポテトチップグラタン	油 ハヤシルウ ドレッシング	735.7 26 23.6 2.2
31	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 肉じゃが ほうれん草ともやしのおひたし ミニたい焼き	さばのみそ煮 豚肉	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	玉ねぎ もやし	米 じゃがいも しらたき ミニたい焼き	油	813.3 30.7 22 2.3

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

※1月24日～1月30日までは、全国学校給食週間です。

☆☆スキー汁☆☆

スキー汁は、新潟県上越市の郷土料理です。上越市は明治44年にオーストラリアの軍人、レヒル少佐が日本で初めてスキーの技術を伝えたところとして知られています。また、スキー汁は、スキー大会に出されたみそ仕立ての汁が始まりだそうです。

スキー汁に入っている食材や切り方には、それぞれの意味があります。細く切った大根やにんじんは、スキー板を表し、こんにやくはスキーで滑った時の雪の上のできたあとを表しています。豆腐は雪やあられを、長ネギとごぼうは雪道を歩くときに滑らないためのはきものを表しています。そして、ホクホクした甘いサツマイモが入るのもスキー汁の特徴です。

スキー汁は、体を温めてくれるので、寒い季節にぴったりの料理です。まだまだ寒い日が続いています。スキー汁を食べて心も体も温まりましょう。

