

## 令和2年度 1月学校給食献立予定表



	П		ı	<b>日爲"日日</b> □	材料の種類とその体内での働き							
	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート		5に体を 3食品	材料の種類とその体内での働き			(黄)おもにエネル ギーになる食品		献立や食品のメッセージ
					1群(魚·肉· 卵·大豆)	(魚·肉· 2群(乳製品· 3群 4群 5群(			5群(穀類·い も・砂糖)	6群 (油脂)		
7		 ごはん i献 <b>立</b>		ぶたにくのしょうがいため ごまあえ すずなとすずしろのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	::小魚·海藻) 牛乳	だいこんば こまつな にんじん	だいこん しょうが キャベツ	かぶ しろねぎ エリンギ	米 さといも でんぷん	: <sup>()価値</sup> あぶら ごま	今月の目標
8		ごはん		スタミナなっとう ヤーコンのシャキシャキサラダ もずくスープ	とりにく ぶたにく なっとう	<u>牛乳</u> もずく	にんじん ブロッコリー	しょうが	もやし にんにく キャベツ	さとう 米 さとう	あぶら	しょくじの <b>ラ</b> きほんをまなぼう ♥ <b>☆ ◇ ◆ ● ♥ ◆ ◆ ● ♥</b>
	火	 ごはん き献立		はまちのゆずみそがけ ごしきなます すましぞうに	ハム みそ はまち とりにく みそ	牛乳こんぶ	にんじん みずな	ヤーコン ゆず しろねぎ キャベツ	はくさい だいこん	米 もち さとう でんぷん	ごま	新年を迎え、3学期が始まり ました! 今年も1年 みなさんの健康を願っ て、安心、安全、そし
	水水	パン		マーマレードチキン コールスロー ポークビーンズ	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	にんじんトマト	たまねぎ しろねぎ だいこん えだまめ	しょうが キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも きんときまめ でほうまめ さとう マーマレード	あぶら	て、おいしい給食を お届けします。 本年もよろしく お願い致します。
14	木	ごはん		チーズだいがくいも わかめのかおりあえ ちゅうかどん	ぶたにくとりにく	牛乳 チーズ わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	だいこん しいたけ はくさい にんにく	しょうが えのきたけ しろねぎ もやし	米 さとう さつまいも でんぷん みずあめ		今年も西伯郡学校給食 レシピ集を作いました! 1月中には各ご家庭に配布 します。ご活用ください!
15	金	わかめ ごはん		さばのしおこうじやき きりぼしだいこんのいりに さつまいものみそしる	さば みそ あぶらあげ とりにく だいず		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ だいこん	しろねぎ しょうが	米 さつまいも さとう	あぶら	<b>◇◆</b> 1月7日 <b>◆</b> ◇
18	月	ごはん		プルコギ かぶのゆずかあえ はるさめスープ	ぎゅうにく ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しろねぎ だいこん かぶ ゆず	もやし しいたけ キャベツ にんにく	米 はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごま	世
19		育の日		とうふちくわのいそべあげ ちぐさあえ かすじる	とうふちくわ ぶたにく ハム みそ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん もやし ごぼう	しろねぎ えのきたけ	米 さつまいも でんぷん こむぎこ	あぶら	いる胃腸をいたわり、緑色の若 菜から冬場に不足しがちなビタ ミンを補うことができます。給 食では、すずな(かぶ)とすず しろ(だいこん)を使ってみそ
20	水	パンの		ハンバーグ ブロッコリーサラダ ほくほくクリームシチュー	とりにく ぶたにく だいず みそ とうにゅう	牛乳 かんてん	にんじん ブロッコリー	だいこん しめじ ヤーコン	はくさいキャベツ	コッペパン さつまいも でんぷん さとう		汁を作ります。 ◇◆1月12日◆◇ 鏡開き
21	木	ごはん		いわしフライ くきわかめのサラダ ミートボールスープ	いわし ぶたにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しいたけ しろねぎ とうもろこし	はくさいキャベツ	米 ビーフン さとう <sup>こむぎこ</sup> パンこ	あぶら ごま	1月11日は、鏡開きです。お 正月にお供えしていた鏡もちを 食べると、1年間元気に過ごせ
22	金	ごはん		とりにくのらっきょうあんかけ いそかあえ けんちんじる	とりにく とうふ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	だいこん しろねぎ はくさい	こんにゃくらっきょう		あぶら	るといわれています。給食では、すまし雑煮を出します。
	1月24日~30日 全国学校給食週間											31
25	月	ごはん		とっトンのキムチいため もやしのナムル ふるさとやさいのスープ	ぶたにく ベーコン とりにく	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ エリンギ はくさい もやし	しろねぎ えのきたけ だいこん	米 ながいも さとう でんぷん	あぶら	<b>とっトン</b> 自然豊かな鳥取県で育った豚肉 をきのことキムチで炒め物にし ます。
26	火	ごはん		とりにくのたつたあげ ブロッコリーのしおこんぶあえ かにたまみそしる	とりにく かに たまご みそ	牛乳こんぶ	にんじん ブロッコリー	だいこん しろねぎ キャベツ	はくさい しょうが	米でんぷん	あぶら	<b>紅ズワイガニ</b> 鳥取県で水揚げされた紅ズワイ ガニの身をたっぷり使った贅沢 なお汁です。冬の味覚ですね。
27	水	コッペン		さかいみなとサーモンのマヨネーズやき フルーツあわせ ほうきやさいのポトフ	だいず <sub>チキンウインナー</sub>	牛乳	にんじん	だいこん はくさい もも	しろねぎ みかん アロエ	さつまいも さといも <sup>とうにゅうゼリー</sup>	マヨネーズ	境港サーモン 日本海の荒波と流れの速い潮流 の中で育つため、身が引きしま り、脂ののった評判の鮭です。
28	木	ごはん		しろねぎオムレツ こんさいサラダ くろぼくのめぐみカレー	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	しろねぎ だいこん にんにく	はくさい れんこん	米 さつまいも さといも	あぶら ごま	<b>くろぼくやさい</b> くろぼくとは、大山周辺の火山 灰土です。栄養たっぷりの土 で、おいしい野菜が育ちます。
29	金	大山 おこわ		カレイのからあげ はくさいとささみのしらあえ セレクトデザート (にじっせいきなしゼリー又はみかんタルト)	とりにく カレイ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう ぜんまい はくさい	しいたけ えだまめ	もち米 さとう でんぷん <sub>セレクトデザート</sub>	あぶら ごま	大山おこわ 大山山麓に伝わる郷土料理で、 お祭りやお祝いごとのごちそう として親しまれています。
												ሪገኒ ቀር

是例告草。。。如今不是是如3

春の七草の名前を書きましょう。

(1)[4□]\*\*\*





