



1 が つ

学校給食献立予定表



☆給食ブログやっています☆ 小淵沢小学校 日記 で検索！

こ な か ま き ゅ う しょ く こ ん だ て ょ て い ひ ょ う

小淵沢学校給食センター

毎月19日は食育の日

日	こんだてめい	あかのなかま ち・にく・ほねになる		みどりのなかま からだのちょうしをととのえる		きいろのなかま ねつやちからになる		MEMO
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 金	キャロットピラフ	とりにく、ふたにく		☆にんじん	にんにく、たまねぎ、とうもろこし	☆こめ、むぎ	バター	☆中学校給食開始 あけましておめでとうございます。今年もおいしく、安心・安全な給食を作っています。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	リヨネーズポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	
	ヌードルスープ	とりにく		☆にんじん、みずな	たまねぎ、だいこん、とうもろこし	スパゲティ		
	バナナ				バナナ			
13 火	むぎごはん					☆こめ、むぎ		☆小学校給食開始
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	あつあげのカレーいため	あつあげ、ふたにく		にんじん	にんにく、たまねぎ	さとう、かたくりこ	こめあぶら	
	たくあんあえ		こんぶ		きゅうり、たくあん、キャベツ	さとう	こま、こまあぶら	
	だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	こまつな	だいこん、はくさい			
14 水	オレンジ			オレンジ				マカロニは小麦粉から作られるパスタの仲間で、筒のような形をしています。日本ではグラタンやサラダに使われることが多く、給食でも人気の食材です。
	チキンピラフ	とりにく		☆にんじん、あかパリカ、きいろパリカ、ハセリ	にんにく、たまねぎ	☆こめ、むぎ	こめあぶら	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	マカロニサラダ			☆にんじん、ブロッコリー	きゅうり	マカロニ	こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	ポークピーンズスープ	ふたにく、☆だいす		☆にんじん、トマト、ハセリ	たまねぎ、にんにく	さとう	こめあぶら	
15 木	バナナ				バナナ			もずくは沖縄県が日本一の産地です。細くてつるつるした食感が特徴です。
	もずくどん	とりにく		☆にんじん、ビーマン	たまねぎ、とうもろこし、しょうが	☆こめ、むぎ、さとう、かたくりこ	こめあぶら	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	もやしとだいこんのサラダ			☆にんじん	☆だいこん、きゅうり、★もやし	さとう	こめあぶら、こま	
	キムチチゲじる	ふたにく、みそ、とうふ		☆にんじん、にら	にんにく、しょうが、☆だいこん、はくさい、キムチ		こめあぶら、こまあぶら	
16 金	ミニフィッシュ		かたくちいわし			さとう		レバーは牛や豚、鶏などの肝臓のこと、鉄分がとても豊富な食材です。鉄分は血液の材料になり、体に酸素を運ぶ大切な働きをしています。
	むぎごはん			宝		☆こめ、むぎ		
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ポテトとレバーのケチャップに	ふたレバー	☆ぎゅうにゅう		にんにく、しょうが	じゃがいも、かたくりこ、さとう	こめあぶら	
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし		☆にんじん、こまつな	はくさい、キャベツ、とうもろこし	さとう		
19 月	こおりどうふのみそしる	こおりどうふ、みそ	にぼし	☆にんじん	たまねぎ、はくさい			☆小1、6年 スキー教室
	ひとくちりんごゼリー					ひとくちりんごゼリー		
	ピピンバ	ふたにく、とりにく、たまご、みそ		☆にんじん	たまねぎ、きゅうり、★もやし	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら、こま、こまあぶら	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	みそワンタンスープ	ふたにく、みそ		☆にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、どうもろこし、★もやし、ねぎ	ワンタンのかわ	こめあぶら	
20 火	てづくりあおりんごゼリー					あおりんごゼリーのもと		今月はガーナの料理です。お楽しみに！
	毎月19日は「食育の日」です。今年度は「世界味めぐり給食」と題して、いろいろな国の料理が登場します！1月はガーナの料理です。							
	ジヨロフライス	とりにく		ビーマン、にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ	☆こめ、むぎ、かたくりこ	バター、こめあぶら	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー、ほうれんそう	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、カリフラワー	さとう	こめあぶら	
21 水	せんぎりやさいスープ	ベーコン		にんじん、みずな	たまねぎ、☆だいこん			さわらには、DHAやEPAが含まれていて、頭の働きをよくしたり、血液をさらさらにする効果があります。
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	むぎごはん					☆こめ、むぎ		
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さわらのたまりじょうゆやき	さわら		☆ぎゅうにゅう	☆			
21 水	やさいのごまあえ			ほうれんそう、☆にんじん	★もやし、とうもろこし	さとう	すりごま	さわらには、DHAやEPAが含まれていて、頭の働きをよくしたり、血液をさらさらにする効果があります。
	とんじる	ふたにく、みそ、とうふ	にぼし	☆にんじん	ごぼう、はくさい、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも	こめあぶら	
	さつまいもチップス					さつまいも、さとう	しょくぶつゆ	

☆印は北杜市産食材、★印は県内産食材を使用する予定です。

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

☆給食ブログやっています☆ 小淵沢小学校 日記 で検索！

こ な か ま き ゅ う しょ く こ ん だ て ょ て い ひ ょ う

小淵沢学校給食センター

毎月19日は食育の日

日	こんだてめい	あかのなかま ち・にく・ほねになる		みどりのなかま からだのちょうしをととのえる		きいろのなかま ねつやちからになる		MEMO
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	

22 木	コッペパン				コッペパン		チリコンカンは、牛 肉や豚肉のひき肉 に、豆やトマトを加 えて煮込んだもので す。名前の「チリ」 は唐辛子、「コンカ ン」は「肉と一緒に に」という意味から きています。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう				
	チリコンカン	ふたにく、のりにく、 ひよこまめ、☆だいす		☆にんじん、トマト	にんにく、しょうが、 たまねぎ	さとう、マカロニ	
	ポテトサラダ	ハム		☆にんじん	きゅうり、とうもろこし	じゃがいも、さとう	
	ほうれんそうのスープ	ベーコン		☆にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ、 こめあぶら	
23 金	オレンジ				オレンジ		プロッコリーには、 風邪予防に役立つビ タミンCがたっぷり 詰まっています。
	そぼろどん	とりにく、 こおりどうふ、☆だいす		☆にんじん	しょうが、たまねぎ	☆こめ、むぎ、さとう	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう				
	プロッコリーとだいこんのサラダ	ツナ		プロッコリー、 ☆にんじん	キャベツ、とうもろこし、 だいこん	さとう	
	はくさいのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	ほうれんそう	たまねぎ、はくさい、 キャベツ	こめあぶら、こま	
26 月	ひとくちぶどうゼリー					ひとくちぶどうゼリー	*学校給食は、明 治2年山形県の お寺の中にある 小学校で始まりま した。貧しくてお 弁当を持って来ら れない子どもた めに、お坊さんた ちが食事を提供し たのが始まりで す。その後、戦争 になり、食料不足 によって給食はな くなりました。
	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん	がっこうにち	がっこうにち	ぜんこくがっこう	はっびょうがっこう	しょくいいく	
	全国学校給食週間	【1月26日～1月30日】		♪リクエストメニューイーク♪			
	きゅうしょくせんきゅう	まいにちどうじょう					
	給食給選挙で人気のあったメニューが毎日登場します！			マークがリクエストメニューです。ランキングの発表は1月の食育だよりを見てね！			
27 火	わかめごはん		わかめ			☆こめ、むぎ	*学校給食は、明 治2年山形県の お寺の中にある 小学校で始まりま した。貧しくてお 弁当を持って来ら れない子どもた めに、お坊さんた ちが食事を提供し たのが始まりで す。その後、戦争 になり、食料不足 によって給食はな くなりました。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう				
	にくじやが	ふたにく		にんじん、きぬさや	たまねぎ、しらたき	じゃがいも、 さとう	
	はるさめサラダ	たまご、ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ、さとう	
	はくさいともやしのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	こまつな	はくさい、キャベツ、 ★もやし	こまあぶら、こま	
28 水	さつまいもスティック					さつまいも、さとう	しょくぶつゆ
	ココアあげパン					ツイストパン、 ミルクココア、さとう	こめあぶら
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう				
	サラダスパゲティ	ツナ		プロッコリー、 ☆にんじん	きゅうり、キャベツ	スパゲティ	ドレッシング
	コーンスープ		☆ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ、とうもろこし		
29 木	グレープフルーツ				グレープフルーツ		
	こうしゅうワインビーフごはん	★こうしゅうワインビーフ		☆にんじん	ごぼう、しょうが	☆こめ、むぎ、 さとう	こめあぶら、こま
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう				
	プロッコリーのチーズおかかあえ	かつおぶし	チーズ	プロッコリー、 ☆にんじん	カリフラワー、 とうもろこし		*そして、1月24 日近辺の一週間を 学校給食週間とし、 全国の小中学校で さまざまな取り組みが 行われています。
	あけのきんときのみそしる	みそ	にぼし	こまつな	はくさい、たまねぎ	☆さつまいも	
30 金	バナナ				バナナ		
	じごくのラーメン	とりにく、みそ		にんじん、 ほうれんそう、パブリカ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、ねぎ	めん、さとう	こめあぶら、 こまあぶら
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう				
	ミニコッペパン					ミニコッペパン	
	ごぼうチップス&しゃりしゃりだいす	☆だいす			ごぼう	はくりきこ	こめあぶら
31 土	かいそうサラダ		わかめ、のり、 とさかのり、こんぶ		どうもろこし、★きゅうり、 ☆だいこん	あおじそドレッシング	
	ふじさんゼリー					ふじさんゼリー	
	ハヤシライス	ふたにく		☆にんじん	たまねぎ、にんにく	☆こめ、むぎ、じゃがいも	こめあぶら、バター
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう				
32 日	コールスローサラダ	ハム		☆にんじん	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし		ドレッシング
	フルーツパンチ			ナタデココ	パイん、みかん、もも	サイダー	

☆印は北杜市産食材、★印は県内産食材を使用する予定です。

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

【お知らせ】

○1月～3月のお米が農薬や肥料を使わず、地域の資源を利用して育てたお米に切り替わります。（北杜市内の全小中学校の給食で使用します。）

北杜の自然の恵みではぐくまれた、おいしいお米をぜひよく味わっていただきましょう！

○1月26日～30日の学校給食週間中に使用する「塩」は白州の温泉源泉（温泉水）を手作業で煮詰めてつくられた天然塩です。ミネラルが豊富で、深みのある味わいが特徴の貴重な天然塩です。

