



1月のこんだてひょう



2023年

甲斐市立竜王東小学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	さいのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのしょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
1/11 (水)	*鏡開きのこんだて*				5・6年生 給食無し
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやし	さけ			
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース	じゃがいも さとう	
	とうふのすましじる	とうふ たまご	みずな しめじ にんじん		
おしるこ	あずき		さとう しらたまもち		
12 (木)	*山梨県吉田のこんだて*		キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ		
	よしだのうどん	あぶらあげ みそ ぶたにく	しょうが	うどん ごま さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		あぶら てんぷらこ	
	ひじきいりポテトサラダ	ひじき	きゅうり にんじん えだまめ コーン	コーンドレッシング さとう マヨネーズ じゃがいも	
タピオカフルーツポンチ		パイナップル もも りんご ようなし	タピオカ サイダー いちごゼリー		
13 (金)	*青森県のこんだて*				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのしょうがやき	とりにく	しょうが にんにく	さとう かたくりこ	
	しょうがみそおでん	がんもどき こんぶ ちくわ うずらたまご	だいこん こんにゃく にんじん しょうが		
	ほたてとたまごのスープ	ほたて たまご とうふ	たもぎたけ チンゲンサイ	かたくりこ	
りんご		りんご			
16 (月)	*高知県のこんだて*				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおカツ	かつお	しょうが	パンこ あぶら	
	とさに	ちくわ かつおぶし	こんにゃく にんじん たけのこ いんげん	さとう	
	みそけんちんじる	みそ とりにく	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	あぶら	
ゆずゼリー		ゆず	はちみつ		
17 (火)	*山梨県甲斐市のこんだて*		たまねぎ しいたけ	さとう あぶら	
	ぎゅうにくのあんかけどん	ワインビーフ	にんにく しょうが にんじん はくさい	こめ むぎ ごま かたくりこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきだいがくいも			さつまいも さとう あぶら ごま	
	のりのスープ	のり とうふ	ねぎ コーン えのきたけ	ごま ごまあぶら	
アーモンドフィッシュ			アーモンドフィッシュ		
18 (水)	*昔のこんだて*				
	あげパン			コッペパン あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はなやさいのマスタードあえ		きゅうり カリフラワー パプリカ コーン ブロッコリー	ごま ごまあぶら	
	やさいたっぷりマトシチュー	にくだんご	にんにく にんじん たまねぎ だいこん しめじ あかさかとまと ほうれんそう	バター じゃがいも	
みかん		みかん			
19 (木)	*山梨県市川三郷町のこんだて*	とりにく			毎月19日は 食育の日 です
	おおつかにんじんごはん	しらすぼし あぶらあげ	おおつかにんじん えだまめ	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく みそ	たまねぎ りんご しょうが にんにく パプリカ	さとう あぶら	
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり いんげん ブロッコリー たまねぎ	ドレッシング	
	なめこのみそじる	みそ とうふ	こまつな なめこ		
くわのはケーキ	ぎゅうにゅう たまご	くわのはパウダー	ホットケーキミックスこ はちみつ ホワイトチョコレート バター		
20 (金)	*二十日正月のこんだて*				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶりのたつたあげ	ぶり	しょうが	あぶら かたくりこ	
	ちくさあえ	たまご わかめ	キャベツ にんじん もやし	さとう ごまあぶら	
	さつまいものみそじる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな しめじ	さつまいも	
しんげんもちふうだんご	きなこ		しらたまだんご くらみつ さとう		

23 (月)	*菅のこんだて* コッペパン ミックスジャム			コッペパン ミックスジャム
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ミルメーク
	くじらのケチャップあえ	くじら	にんにく しょうが	あぶら さとう かたくりこ
	だいこんのさっぱりサラダ	とりにく	だいこん にんじん きゅうり もやし	
	かきたまスープ	かまぼこ たまご とうふ	えのきたけ こまつな しいたけ	
	きっかみかん		みかん	
24 (火)	*栗橋のこんだて* むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	とりにくのマーメイドやき	とりにく	にんにく しょうが	オリーブオイル マーメイド
	あおなとひじきのごまヨネーズあえ	ひじき かまぼこ	ほうれんそう こまつな	ごま ヨネーズ さとう コーンドレッシング
	いもたき	とりにく あぶらあげ	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	やはたいも おじゃがもちボール あぶら
	ぼんかん		ぼんかん	
25 (水)	*長野のこんだて* ごへいもち	みそ		さとう くるみ ごま
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さんぞくやき	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ
	ピリからきゅうり		にんじん きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら
	そぼろじる	とうふ みそ とりにく	にんじん こまつな しょうが こんにゃく えのきたけ ねぎ	あぶら かたくりこ
	りんご		りんご	
26 (木)	*滋賀のこんだて* むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう
	ごもくきんぴら	とりにく	にんじん ごぼう しいたけ れんこん こんにゃく いんげん	あぶら さとう ごま
	おこじる	あぶらあげ みそ	だいこん こまつな	
	タピオカプリン	ぎゅうにゅう スキムミルク		タピオカ プリンのもと
27 (金)	*神奈川のこんだて* ビーフカレー	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが コーン	カレールウ あぶら
	ワインビーフ スキムミルク		たまねぎ にんじん あかさかとまと	こめ むぎ じゃがいも
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	にたまご	たまご		さとう
	かいそうサラダ	わかめ	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン レモンかじゅう キャベツ しょうが	さとう ごま あぶら
	ゼリーポンチ		みかん パイン	加糖ゼリー 伊打ゼリー オルツージュス
30 (月)	*宮崎のこんだて* チキンナンパンサンド	とりにく	にんにく しょうが	さとう マヨネーズ パン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら かたくりこ こむぎこ
	きりぼしだいこんのナムル	ツナ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり コーン	ごま ナムルドレッシング
	ベジタブルスープ		レタス だいこん たまねぎ にんじん こまつな	
	ひゅうがなつゼリー			ひゅうがなつゼリー
31 (火)	*千葉のこんだて* むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	あじのさんがやき	あじ とりにく だいす みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	さとう ごま パンこ かたくりこ
	ほうれんそうのピーナッツあえ	ぎゅうにゅう たまご ひじき	ほうれんそう にんじん もやし コーン	ピーナッツ さとう
	あさりのスープ	あさり とうふ	にら たまねぎ はくさい にんじん	
	こくとうビーンズ	だいす		こくとう

郷土のおにぎり・おむすび

おにぎり(おむすび)は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。その地域ならではの、郷土のおにぎりをご紹介します。

けんさん焼き(新潟県)
おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。

めはりずし(和歌山県)
高菜漬けて、大きなおにぎりをくるんだもの。

ぼくだんおにぎり(鳥根県)
丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。

※献立は都合により変更する場合があります。



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたぐさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

