



1月

学校給食こんだてひょう



令和6年度 竜王北小学校

ひ ようび	こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
		主食		ちやにくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとになるしよくひん	からだのちょうしを ととのえるしよくひん	
14 火	○	うどん ①		ぎゅうにゅう ① とりにく あぶらあげ ② まぐろ こおりどうふ ③ ツナ ④ しらたま あずき(あんこ)	うどん カレールウ かたくりこ ごま ごま さとう	たまねぎ にんじん ネギ ししいたけ だいこん にんじん	今年もよろしく お願ひします
15 水	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① たまご とりにく ② イカ エビ ぶたにく ③ かまぼこ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ ネギ コーン にんじん ネギ ニラ ほししいたけ たまねぎ レモン(かこうすみ) はるさめ だいずもやし こまつな にんじん	
16 木	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① とうふ みそ ② とりにく たまご ③ イカ	こめ むぎ ねりごま マヨネーズ かたくりこ ドレッシング(たまごにゅうふしよ う) ごま	だいこん にんじん しめじ ネギ こんにゃく たまねぎ きゅうり(ピクルス) パセリ ごぼう にんじん きゅうり だいこん	宮崎の郷土料理 チキンなんばん。 人気です♪
17 金	○	グラ ラ タ ー ン パ ン ①		ぎゅうにゅう ① とりにく チーズ ② ソーセージ ③ ツナ ④ ぎゅうにゅう	パン カレールウ ドレッシング(にゅうだま ごふしよ)	たまねぎ しめじ パセリ こまつな ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン コーン もも(かこうすみ)	パングラタンのカ レーバージョン
20 月	○	おし む ぎ ご は ん		ぎゅうにゅう ① みそ ② いわし たまご ③ ちくわ とりにく	こめ おしむぎ パンこ けんまいこ はく りきこ ごま	にんじん はくさい こまつな ネギ インゲン ごぼう にんじん こんにゃく	ふゆやさい おいしいね
21 火	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① ぎょうざ なんと ② ぶたにく みそ ③ ホタテ	こめ むぎ ごまあぶら マヨネーズ	チンゲンサイ ネギ はくさい キャベツ ピーマン だいこん にんじん きゅうり レモン(か こうすみ)	
22 水	○	ス ラ ッ ピ ー シ ョ ー ①		ぎゅうにゅう ① だいず ぶたにく とり にく なまクリーム ② とりにく ③ とりにく ④	コッペパン オリーブオイル オリーブオイル	にんじん たまねぎ とまと にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ブロッコリー アップル ソース レモン(かこうすみ) りんご(なま)	スラッピージョーと は？ジョーさんが 作ったアメリカで人 気のB級グルメ。パ ンにミートソースを はさんでいただきま す
23 木	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① あぶらあげ みそ ② ぶたにく とうふ ③ かんてん いとかまぼこ (たまごふしよ)	こめ むぎ ごまあぶら	ほうれんそう だいこん にんじん たけのこ ネギ えだまめ ほししいたけ にん じん たまねぎ きゅうり もやし	来週から学校給食 週間が始まりま す。



ひ ようび	こんだてめい		り ようび	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ&特産物の 紹介
	主食	副食		ちやにくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのちょうしを ととのえるしよくひん	
24 金	むぎごはん	ちげじる① スタミナあげ② はるさめサラダ③		ぎゅうにゅう ① とうふ ぶたにく みそ ② ぶたにく みそ ③ ハム たまご	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ ごま ごまあぶら	はくさい(キムチ) にんじん だいこん こんにゆく ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ はるさめ にんじん きゅうり	学校給食週間です
27 月	① んやかはけたごいはんあ	おみそしる② さっぱりサラダ③ あかさかトマト④		ぎゅうにゅう ① とりにく のり ② とうふ みそ ③ かまぼこ ④	こめ むぎ さといも ごまあぶら	えだまめ たまねぎ にんじん はくさい ネギ きゅうり キャベツ もやし にんじん あかさかトマト(なま)	
28 火	むぎごはん	とうにゅうやさいじる① うめジャムチキン② こぎつねサラダ③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうにゅう とうふ みそ ② とりにく ③ あぶらあげ ツナ かつお ぶし	こめ むぎ はちみつ うめジャム かたくりこ	ごぼう にんじん ネギ ほうれんそう キャベツ しゅんぎく にんじん ブロッコリー	梅ジャム→「梅の里」で収穫された梅で作ったジャム
29 水	① きなこあげパ	クラムチャウダー② やはたいもサラダ③ フルーチェ④		ぎゅうにゅう ① きなこ ② あさり なまクリーム ぎゅうにゅう ペーコン とうにゅう ③ ソーセージ ④ ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン じゃがいも ごま ソンエッグマヨネーズ さといも フルーチェのもと	たまねぎ にんじん パセリ コーン きゅうり にんじん えだまめ いちご(かこうずみ)	八幡いも→甲斐市の八幡地区のさといも粘りに特徴があります
30 木	① ほうとう	ごべいもち② まつかぜやき③		ぎゅうにゅう ① あぶらあげ とりもも みそ ② みそ ③ とりにく ぶたにく とうふ ひじき たまご みそ	ほうとうのめん こめ ごま ごま ばんこ	ごぼう にんじん かぼちゃ だいこん ほししいたけ ねぎ ねぎ れんこん	ほうとう→山梨の郷土料理
31 金	① にんじんごはん	たぬきじる② とりごぼういため③ つるしゃきあえ④		ぎゅうにゅう ① とりにく ② なまあげ ③ とりにく ちくわ ④ いとかまぼこ(たまごぶし) しょうもすく	こめ むぎ ごまあぶら	しめじ ほししいたけ にんじん えだまめ こんにやく こまつな ねぎ にんじん エノキ ごぼう ねぎ にんじん インゲン きゅうり にんじん しらたき	大塚人参→山梨県の市川三郷町で栽培される人参、普通の人参より長く栄養もたっぷり

1月24日から30日は全国学校給食週間です！

学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

北小学校では27日～31日に学校給食週間の取り組みをします。