



1月 学校給食こんだてひょう



令和2年度 竜王西小学校

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	みどいのなかま	メモ
	主食	副食		ちやくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのちようしを ととのえるしよくひん	
13 水	うどんカレシ①	まぐろのあますあえ② しらたまぜんざい③	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ まぐろ こおりどうふ あずき	うどん カレールウ かたくりこ ごま しらたま さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが	
14 木	むぎごはん	タイピーエン① ブルコギ② チョレギサラダ③ てづくりいちごババア④	ぎゅうにゅう	えび ぶたにく いかまほこ ぶたにく かいそう かまほこ かんこく のり ぎゅうにゅう たまご	こめ むぎ はるさめ コチュジャン ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう	はくさい ネギ だいずもやし なら たまねぎ きゅうり キヤベツ にんにく ど うがらし いちご	タイピーエン→ ぎょかいはるさめ スープ
15 金	むぎごはん	はくさいのおみそしる① チキンなんばん② すのもの③	ぎゅうにゅう	みそ あぶらあげ とりにく たまご かにかまほこ	こめ むぎ かたくりこ マヨネーズ ごまあぶら	こまつな にんじん はくさい たまねぎ きゅうりのピクルス パ セリ キヤベツ きゅうり もやし にん じん	宮崎県のふるさと 給食の日→チキン 南蛮
18 月	ロパンじうちき①のノペふペ	クラムチャウダー② てづくりリンゴケーキ③	ぎゅうにゅう	ひじき ベーコン あさり とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも さとう ホットケーキミッ クス	たまねぎ しめじ えだまめ にん じん とうがらし たまねぎ パセリ りんご レモン	ひじきスパゲティ をペペロンチーノ ふうに仕上げまし た
19 火	むぎごはん	もずくスープ① とりてん② キンピラゴボウ③	ぎゅうにゅう	いかまほこ とうふ もずく とりにく たまご とりにく ちくわ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ ごむぎこ こんにゃく ごまあぶら	えのき にんじん たまねぎ きょ うな にんにく しょうが ゴボウ にんじん しいたけ いん げん	大分名物とりてん
20 水	トセサトミ①	ほうれんそうスープ② ホットサラダ③ ヨーグルトポンチ④	ぎゅうにゅう	バター マーガリン とりにく ソーセージ ヨーグルト	パン さとう ねりごま マカロニ かたくりこ さつまいも マヨネーズ ナタデココ さとう	ほうれんそう にんじん コーン きゅうり ブロッコリー ピーマン マスタード もも なし みかん パイナップル	ゴマの栄養たっぷ りのセサミトース ト
21 木	わかめはんご	あつあげのおみそしる① ほきのしょうがじょうゆやき② イカのごまあえ③	ぎゅうにゅう	なまあげ ホキ イカ	こめ むぎ わかめ ごま	ネギ こまつな にんじん しょうが もやし にんじん ほうれんそう きゅうり	
22 金	むぎごはん	とうもろこしのスープ① てづくりコロケ② スモークサラダ③ デコポン④	ぎゅうにゅう	とりにく たまご チーズ ぶたにく とりにく	こめ むぎ じゃがいも ほんご ごむ ぎこ さとう オリーブオイル	コーン ほうれんそう たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん キヤベツ にんじん ブロッコリー きゅうり レモン りんご デコポン	来週から学校給食 週間が始まります。 す。

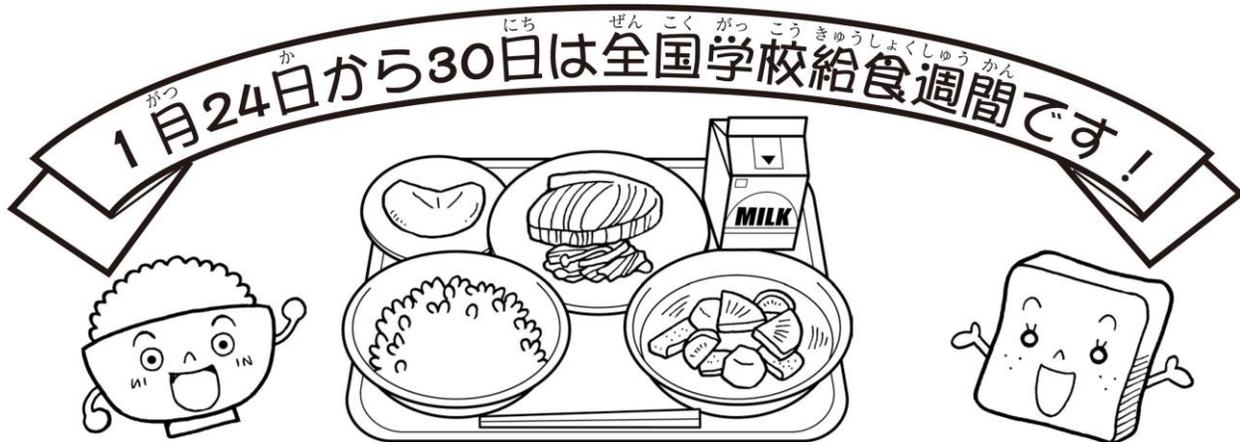
冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくてすむため、CO₂排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。



ひ ようび	こんだてめい		り ょう り は	あかのなかま	きいろのなかま	みどいのなかま	給食週間の紹介
	主食	副食		ちやくやほねを 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	
25 月	○	じお んお ごつ はか んに ①ん	たぬきじる② とりゴボウいため③ つるしやしきあえ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 みそ ④ いとかまほこ もすく	こめ むぎ こんにやく ごま あぶら	しめじ ししいだけ おおつかにんじ ん えだまめ こまつな にんじん ネギ エノキ ゴボウ にんじん ネギ インゲン きゅうり にんじん	・大塚人参→市川 三郷町の特産物
26 火	○	ほう とう ①	ごへいもち② まつかぜやしき③ かいしきんキウイフルーツ④	ぎゅうにゅう ① あぶらあげ とりにく みそ ② みそ ③ みそ とうふ とりにく ぶた にく たまご ひじき ④	ほうとうのめん ごはん ごま ごま ばんこ	ゴボウ だいこん じんじん がほ ちゃ ししいだけ ネギ ネギ れんこん キウイフルーツ	・ほうとう→山梨 県の特産物・五 平もち→長野県 の特産物・キ ウィ→甲斐市産
27 水	○	んや かは けた こい はも んあ	はくさいのおみそしる② かんてんサラダ③ てづくりももゼリー④	ぎゅうにゅう ① とりにく のり ② とうふ ③ ツナ かいそう ④ かんてん	こめ むぎ やはたいも ごま あぶら さとう	えだまめ たまねぎ しょうが にんじん はくさい ネギ きゅうり キャベツ もやし もも	・やはたいも→甲 斐市の特産物
28 木	○	むぎ ごは ん	きりたんぼじる① たらのはくさいあんかけ② うのはなのいりに③ あかさかとまと④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく あぶらげ ② タラ いとかまほこ ③ おから さつまあげ ④	こめ むぎ きりたんぼ かたくりこ あげあぶら	ゴボウ にんじん だいこん ネギ ほうれんそう えだまめ たまねぎ はくさい え のき だいこん にんじん ネギ ししいだけ こまつ な あかさかとまと	・きりたんぼ→秋 田の特産物
29 金	○	とせ まい ばと しゆ きん その	やさいスープ② さといもサラダ③ クリームワッフル④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② とりにく ③ パーコン ④ なまクリーム たまご ぎゅう にゅう バター	やしきそばのめん じゃがいも やはたいも マヨネーズ ごま こむぎこ	たまねぎ とまと キャベツ しめじ ほうれんそう にんじん コーン きゅうり えだまめ だん じん	・青春のトマト焼 きそば→中央市の B級グルメ・や はたいも→甲斐市 の特産物



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。

西小学校給食週間 1月25日～29日