

1月給食だより

2024年 令和6年

入善町教育委員会
入善町立入善小学校

日 曜	献立名	食 品 名		
		赤（血や肉をつくる）	黄（力や体温となる）	緑（体の調子を整える）
9 火	ごはん ぎゆうにゆう しらたまどうに ふくらぎのおこうじやき おすわい	ぎゆうにゆう とりにく やきどうふ ふくらぎ かまぼこ	★こめ ★こうじ しらたまもち こんにやく さとう ごま	★にんじん ごぼう えのき だいこん みつば
10 水	ごはん ぎゆうにゆう キャベツスープ ぶたにくのケチャップいため こぶきいも	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん	★にんじん キャベツ こまつな たまねぎ
11 木	ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくととうふのうまに やきぎょうざ きざみあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく もめんどうふ	★こめ さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ たけのこ ★にんじん はくさい こまつな なら
12 金	ごはん ぎゆうにゆう さつまじる ちくわのいそべあげ おひたし	ぎゆうにゆう とりにく もめんどうふ ちくわ あおのり ★みそ	★こめ ★さつまいも こんにやく こむぎこ こめあぶら ごま	だいこん ごぼう ★にんじん ★ねぎ キャベツ もやし こまつな
15 月	ごはん ぎゆうにゆう ふりかけ つみれじる とりにくのみそマヨネーズやき ごまあえ	ぎゆうにゆう もめんどうふ つみれ とりにく あおのり ★みそ	★こめ ノンエッグマヨネーズ ごまこんにやく	★にんじん ごぼう ★ねぎ こまつな はくさい もやし
16 火	ごはん ぎゆうにゆう ワンタンスープ はるまき はりはりソテー	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	★こめ ワンタン こめあぶら こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	はくさい ★にんじん キャベツ ★ねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん とうもろこし
17 水	ごはん ぎゆうにゆう ごもくみそしる いわしのうめに かぶのかおりあえ	ぎゆうにゆう あつあげ いわし ★みそ	★こめ さとう でんぶん	★にんじん こまつな えのき たまねぎ かぶ かぶのは はくさい きゅうり ゆず うめ
18 木	カレーライス ぎゆうにゆう キャベツ入りひらつくね はなやさいサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	★こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ ★にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ
19 金	～New暦の日～ ごはん ぎゆうにゆう にゅうぜんやさいととうにゆうのわふうスープ あかうおのゆうあんやき さつまいもサラダ	ぎゆうにゆう とりにく ★みそ あかうお とうにゆう	★こめ こめこ ★さつまいも ノンエッグマヨネーズ	★ねぎ はくさい ★にんじん ゆず きゅうり とうもろこし しめじ ★ブチヴェール

1月22日～26日 入善町学校給食週間 ～野菜をおいしく食べて減塩生活！心と体のハッピーメニュー～

22 月	やさいたっぷりた食べちゃうどん ぎゆうにゆう (むぎごはん ぶたにくのスタミナいため) わかめスープ オレンジ	ぎゆうにゆう もめんどうふ わかめ ぶたにく ★みそ	★こめ おおむぎ さとう ごまあぶら	たまねぎ ★にんじん はくさい えのき きりぼしだいこん こまつな もやし しょうが にんにく オレンジ
23 火	ごはん ぎゆうにゆう ぐだくさんでげんえんじる とりのからあげ いくらでも食べちゃうナムル	ぎゆうにゆう うすあげ とりにく ★みそ	★こめ ★さといも でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま	だいこん ★にんじん ごぼう こまつな ★ねぎ しょうが はくさい きゅうり もやし たくあん
24 水	ごはん ぎゆうにゆう あったかしおこうじスープ やさいたっぷりキッシュ にんじんサラダ	ぎゆうにゆう ウィンナー あつあげ たまご	★こめ こめあぶら さとう ★こうじ	だいこん ★にんじん かぼちゃ キャベツ こまつな しょうが えだまめ ブロッコリー とうもろこし パプリカ たまねぎ
25 木	ごはん ぎゆうにゆう しるねぎとだいのミネストローネ さばのカレーやき ヤーコンのガーリックいため	ぎゆうにゆう とりにく さば ベーコン ★だいたい	★こめ カレールウ じゃがいも マカロニ ★ヤーコン	★ねぎ ★にんじん セロリー トマト たまねぎ しょうが とうもろこし とうもろこし ピーマン にんにく
26 金	セルフハンバーガー やさいジュース (パン ハンバーグ ゆでやさい チーズ) コーンチャウダー	ぎゆうにゆう ウィンナー なまクリーム チーズ ぎゆうにく ぶたにく	パン じゃがいも こめこ パンこ さとう マーガリン やさしいジュース	たまねぎ ★にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり
29 月	入善とみさん(富×3)の日 ごはん ぎゆうにゆう とりだいこん やきししゃも ゆかりあえ	ぎゆうにゆう とりにく ししゃも ★みそ	★こめ さとう でんぶん	しょうが ★にんじん だいこん しめじ たまねぎ きゅうり はくさい あかしそ
30 火	ごはん ぎゆうにゆう とうふとなめこのみそしる メンチカツ やさいとひじきのあえもの	ぎゆうにゆう ★だいたい わかめ もめんどうふ ひじき ★みそ ぶたにく とりにく ぎゆうにく	★こめ こめあぶら ごま ごまあぶら パンこ こむぎこ	なめこ だいこん たまねぎ ★にんじん もやし こまつな
31 水	ごはん ぎゆうにゆう にくだんごスープ チーズオムレツ はるさめサラダ	ぎゆうにゆう とりにく たまご チーズ ★みそ	★こめ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん	はくさい ★にんじん ごぼう キャベツ こまつな たまねぎ

今月の地場産食材：(★印) こめ・みそ・だいたい・ねぎ・さといも・にんじん・さつまいも・ヤーコン・ブチヴェール

都合により献立を変更することがあります



今月の『New暦の日』より
入善野菜と豆乳の和風スープ

今月は入善産ねぎを使った『入善野菜と豆乳の和風スープ』です。ねぎは今が旬の冬野菜です。ねぎ特有の香りと辛みのもと、硫化アリルという成分で、冷えた体を温める効果や疲労回復効果があります。さらに、殺菌作用と免疫力を高めるといった効果もあります。硫化アリルは、肉類に多く含まれるビタミンB1との相性が良く、さらに体力アップ効果が期待出来るので、一緒に調理するのがおすすめです。冬の寒さや風邪に負けない強い体を作りましょう！