



小千谷市学校給食センター
2026年 1月

こんげつ 今月のめあて
かんしゃ 感謝
たべよう! 食べてよう!



みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



こめ やさい つく 米や野菜を作ったり、
うしや 魚をとったり、牛や
ぶた 豚、にわとりを育てて
くれます。

● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所
からみんなの町へ、
また給食センターから
学校まで運んでくれ
る運転手さん。

● お店の人



よい食材を選んで
売ったり、注文に
応じて朝、学校まで
運んでくれます。

● 給食をつくる人

献立を考える栄養教諭
(学校栄養職員)の先生
や、給食をつくる調理
員さん。



● 準備をする人



給食当番さん

全国学校給食週間
1月24日～30日



日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりとされます。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。給食ができることにあらためて感謝しながら、将来にわたって心豊かな生活を送れるよう、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝える学校給食の役割についてあらためて考える1週間です。



※後日、「給食週間特別号 給食だより」が出ます。



月	火	水	木	金
<p>年越しそば</p> <p>① 大目</p> <p>②</p> <p>③</p> <p>④</p>	<p>成人の日</p> <p>しょうゆフレンチ</p> <p>ごはん</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>643kcal/22.4g/1.9g 768kcal/26.1g/2.1g 793kcal/26.7g/2.1g</p>	<p>チーズ!? inハンバーグ</p> <p>ごま入りラーメンサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳みそスープ</p> <p>725kcal/28.0g/2.0g 872kcal/33.2g/2.4g 897kcal/33.8g/2.4g</p>	<p>五目きんぴら</p> <p>鶏肉の梅みそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>七草汁</p> <p>652kcal/29.0g/2.1g 751kcal/32.3g/2.5g 776kcal/32.9g/2.5g</p>	<p>いそ磯和え</p> <p>高野豆腐の揚げ煮井(ごはん)</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き風汁</p> <p>650kcal/24.6g/1.6g 781kcal/28.6g/1.9g 806kcal/29.2g/1.9g</p>
<p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p>	<p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>663kcal/26.4g/2.1g 820kcal/32.5g/2.7g 845kcal/33.1g/2.7g</p>	<p>ごはん</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>629kcal/22.7g/2.0g 747kcal/26.3g/2.3g 772kcal/26.9g/2.3g</p>	<p>切干大根とツナのサラダ</p> <p>あんかけライス(ごはん)</p> <p>696kcal/23.2g/1.6g 711kcal/27.2g/1.9g 736kcal/27.8g/1.9g</p>	<p>ひじきのマリネ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き風汁</p> <p>640kcal/25.1g/2.2g 772kcal/33.2g/2.4g 897kcal/33.8g/2.4g</p>
<p>19</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p>	<p>チョレギサラダ</p> <p>シューマイ(2コ)</p> <p>ごはん</p> <p>663kcal/26.4g/2.1g 820kcal/32.5g/2.7g 845kcal/33.1g/2.7g</p>	<p>ゆかりマヨ和え</p> <p>生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>629kcal/22.7g/2.0g 747kcal/26.3g/2.3g 772kcal/26.9g/2.3g</p>	<p>切干大根とツナのサラダ</p> <p>あんかけライス(ごはん)</p> <p>696kcal/23.2g/1.6g 711kcal/27.2g/1.9g 736kcal/27.8g/1.9g</p>	<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>
<p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p>	<p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>	<p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>	<p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>	<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				
<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>				
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				
<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>				
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				
<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>				
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				
<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>				
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				
<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>				
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				
<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>				
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				
<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>				
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				
<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>				
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				
<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>				
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				
<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>				
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				
<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>				
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				
<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>				
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				
<p>「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>ごま入りナンパンソーダサラダ</p> <p>見守り岩ハンバーグ</p> <p>白身魚のおろし塩麹トマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>小千谷のぼかぼか汁</p> <p>711kcal/29.1g/3.2g 830kcal/32.9g/3.8g 855kcal/33.5g/3.8g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>ポテトとツナのレカマヨ炒め</p> <p>タンメンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>717kcal/32.0g/2.6g 939kcal/38.1g/3.3g 964kcal/38.7g/3.3g</p>				
<p>「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>泳ぐ宝石ゼリー</p> <p>ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>736kcal/25.0g/2.2g 885kcal/29.4g/2.7g 910kcal/30.0g/2.7g</p>				
<p>「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>柿の種入りカリッとサラダ</p> <p>小千谷のもっちり中華おこわ</p> <p>731kcal/23.8g/2.4g 893kcal/28.2g/3.0g 922kcal/28.8g/3.0g</p>				
<p>「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>乳入り四尺玉マフィン</p> <p>花火井(麦ごはん)</p> <p>四尺玉汁</p> <p>683kcal/25.2g/1.9g 825kcal/29.9g/2.5g 850kcal/30.5g/2.5g</p>				



7月の食品表



急な献立・食材の変更もあります。
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群(肉、魚、卵、豆等)	2群(乳、海藻、小魚等)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜、果物、きのこ等)	5群(穀類、いも類、砂糖等)	6群(あぶら)
8	木	鶏肉、豆腐、油揚げ、さつま揚げ、みそ	牛乳	人参、いんげん、せり	大根、かぶ、こんにゃく、れんこん、梅	米、砂糖	ごま油
9	金	高野豆腐、鶏肉、ハム	牛乳、のり、かつお節	人参、小松菜	たけのこ、玉ねぎ、ねぎ、しょうが、もやし、切干大根	米、かたくり粉、砂糖	油
13	火	ハンバーグ(乳卵不使用)、ハム、ベーコン、油揚げ	牛乳	人参、小松菜	もやし、白菜、大根、玉ねぎ、ねぎ	米、じゃがいも、マカロニ	油
14	水	鶏肉、ハム、ベーコン、豆腐、油揚げ、豆乳、みそ	牛乳	人参、小松菜	キャベツ、もやし、大根、ねぎ、しめじ、レモン	米、中華めん、かたくり粉、砂糖	油、ごま、ごま油、ラー油
15	木	ウインナー、ツナ、豚肉、大豆、ベーコン、生揚げ	牛乳、ひじき	人参、トマト	玉ねぎ、枝豆、にんにく、大根、きゅうり、とうもろこし、レモン、マッシュルーム	米、じゃがいも、砂糖	マーガリン(乳なし)、油、オリーブ油
16	金	ブリ、豚肉、焼き豆腐	牛乳、塩昆布	人参、小松菜	大根、キャベツ、きゅうり、白菜、ねぎ、えのき、こんにゃく	米、砂糖	ごま油
19	月	シューマイ、豚肉、豆腐、大豆、みそ、コチュジャン	牛乳、ちりめん、わかめ、のり	人参、ニラ	キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ	米、かたくり粉、砂糖	ごま油
20	火	生揚げ、ハム、豆腐、油揚げ、大豆、みそ	牛乳	人参、小松菜	キャベツ、もやし、とうもろこし、大根、ねぎ、なめこ、ごぼう、しょうが、こんにゃく	米、じゃがいも、砂糖	ノイグ マヨネーズ、油
21	水	豚肉、生揚げ、ツナ	牛乳	人参、小松菜、チンゲン菜	もやし、切干大根、白菜、大根、たけのこ、しょうが、えのき、こんにゃく	米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
22	木	ハンバーグ(乳卵不使用)、ツナ、油揚げ、かぐら南蛮みそ	牛乳、ひじき、寒天	人参、チンゲン菜、赤ピーマン	切干大根、もやし、とうもろこし、えのき、白菜、玉ねぎ、大根、りんご	パン、春雨、かたくり粉、砂糖	ごま油、ごま
23	金	タラ、打ち豆、ちくわ、みそ、豚肉、油揚げ、かぐら南蛮みそ	牛乳	人参、小松菜	大根、キャベツ、えのき、こんにゃく、体菜、にんにく	米、かたくり粉、砂糖	油、オリーブ油
26	月	鶏肉、大豆、ツナ	牛乳、粉チーズ	人参、ブロッコリー、トマト	もやし、玉ねぎ、にんにく、しめじ、みかん	米、じゃがいも、砂糖、かき氷シロップ、いちごゼリー、豆乳デザート	油、ごま油、マーガリン(乳なし)
27	火	豚肉、油揚げ、春巻き、ツナ、生揚げ、みそ	牛乳	人参、小松菜、キヌサヤ	キャベツ、もやし、白菜、大根、ねぎ、たけのこ、しょうが、干ししいたけ	米、もち米、ピーフン、柿の種、砂糖	ノイグ マヨネーズ、油
28	水	豚肉、豆乳	牛乳	人参、小松菜	切干大根、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、にんにく、しょうが、干ししいたけ、玉ねぎ、もやし、キャベツ、とうもろこし、枝豆、りんご	米、麦、かたくり粉、ホットケーキミックス、砂糖、カラースプレー(乳入り)、麩	油、ごま油
29	木	豚肉、なると、油揚げ、ツナ	牛乳	人参、ニラ、グリーンピース	玉ねぎ、もやし、ねぎ、とうもろこし、えのき、メンマ、にんにく、しょうが、きくらげ	中華めん、フライドポテト	ノイグ マヨネーズ、油
30	金	生揚げ、鶏肉、ちくわ、豚肉、油揚げ	牛乳、かつお節	人参、小松菜	キャベツ、もやし、大根、ねぎ、ごぼう、えのき、しょうが	米、すいとん、砂糖	ごま油