

# 1月給食たより

平成30年度



阿賀野市安田学校給食センター



あけまして おめでとうございます

新しい年が始まりました。今年も、みなさんの心と体の健康と成長を願って、安全でおいしい給食を作りたいと思います。よろしくお願いいたします。  
 新年の目標は決まりましたか？ その目標を達成するためには、健康第一ですね。体は、食べ物から作られます。毎日の食事をバランスよく食べて、健康な体をつくりましょう。

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です!



学校給食は、栄養のバランスのとれた食事として、子どもたちの成長を支えるだけでなく、食べて味わう「生きた教材」としての役割を担っています。自然の恵みや勤労に感謝する心を育み、地域の食文化や郷土料理を知り、地域の伝統を未来に伝える役割もあります。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために行われています。

※安田学校給食センターでは、21日(月)から25日(金)まで特別メニューを実施します。

21日(月)

### 阿賀野市統一メニュー

「あがの姫牛そぼろ丼」は、地場産の姫牛のひき肉と長ねぎ、生しいたけを使って、みそ味のそぼろにしました。「白鳥の米汁」は、平成28年度の調理コンクールで優秀賞をいただいたメニューです。白鳥美人という麺を使っています。デザートは、安田小6年1組のリクエストです。

22日(火)

### 安田小・安田中 校長先生リクエストメニュー

安田小学校の土田暢也校長先生、安田中学校の田澤充哉校長先生のリクエストは、カレーでした。「ポークカレー」は、こくがあり、食欲が出るそうです。

田澤校長先生より

幼い頃から大好物でした。安田給食センターのカレーは、初めて食べた時からおいしいと思いました。



23日(水)

### 県立駒林特別支援学校 校長先生リクエストメニュー

「たれかつ」「塩昆布和え」は、石見薫校長先生から「とてもおいしい」とリクエストをいただきました。「つみれ汁」は、いわしをすりつぶして作る「つみれ」が入った汁です。

24日(木)

### 安田幼稚園 園長先生リクエストメニュー

「給食が始まった頃は、パンが中心でしたが、いつの頃からか焼そばが登場し、楽しみにしていた一品です。」と鈴木二三代園長先生のリクエストは、「焼きそば」でした。パンにはさんで、焼きそばパンにさせていただきます。

25日(金)

### 新潟県の郷土料理

「つけ菜汁」は、下越地域で昔から作られている郷土料理です。冬の野菜がない時に塩漬けにしておいた「大根菜」や「たい菜」を使って作ります。昔の人の知恵が生きています。「かきあえなます」は、かきのもとを使った郷土料理です。未来に伝えたい一品です。

<p>7日(月)</p> <p>ミルメークココア</p> <p>かいそうサラダ / とり肉のしょうゆ焼</p> <p>麦入り菜めし / とん汁</p> <p>安田中 給食開始</p>	<p>8日(火)</p> <p>切り干しのサラダ / さばの塩焼き</p> <p>ひじきごはん / ゆばと花ふのすまし汁</p> <p>駒林特別支援学校 給食開始</p>	<p>9日(水)</p> <p>いよかんゼリー</p> <p>菜の花和え / ささみチーズフライ</p> <p>ごはん / 沢煮焼</p> <p>幼稚園 安田小 給食開始</p>	<p>10日(木)</p> <p>カミカミサラダ / キーマカレー</p> <p>米粉入りナン / 野菜スープ</p>	<p>11日(金)</p> <p>れんごんのきんぴら / ますのから揚げ甘酢あん</p> <p>ごはん / 白玉汁</p>
<p>14日(月)</p> <p>成人の日</p> <p>ポテトサラダ / 大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>米粉入りゆでうどん / きこのかけ汁</p>	<p>15日(火)</p> <p>洋梨ゼリー(幼稚園なし)</p> <p>はりはり和え / だし巻卵</p> <p>古代米入りごはん / のっぺ</p>	<p>16日(水)</p> <p>洋梨ゼリー(幼稚園のみ)</p> <p>ほうれん草とハムのサラダ / かぼちゃコロッケ</p> <p>米粉パン / ヨーンクリームスープ</p>	<p>17日(木)</p> <p>小松菜とれんごんのサラダ / さばのみそ煮</p> <p>ごはん / けんちん汁</p>	<p>18日(金)</p>
<p>21日(月)</p> <p>パニアアイス</p> <p>アスパラ菜のおかか和え / あがの姫牛そぼろ丼の具</p> <p>ごはん(あがの姫牛そぼろ丼) / 白鳥の米(まい)汁</p> <p>学校給食週間① 阿賀野市統一メニュー</p>	<p>22日(火)</p> <p>ぼんかん / 小松菜サラダ</p> <p>麦ごはん / ポークカレー</p> <p>学校給食週間② 安田小 安田中 校長先生リクエスト</p>	<p>23日(水)</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>塩昆布あえ / たれかつ</p> <p>ごはん / いわしのつみれ汁</p> <p>学校給食週間③ 駒林特別支援学校 校長先生リクエスト</p>	<p>24日(木)</p> <p>ごぼうサラダ / ソース焼きそば</p> <p>たて割りかぼちゃパン / ふわふわ卵スープ</p> <p>学校給食週間④ 安田幼稚園 園長先生リクエスト</p>	<p>25日(金)</p> <p>かきあえなます / 鮭の塩焼き</p> <p>ごはん / つけ菜汁</p> <p>学校給食週間⑤ 新潟県の郷土料理</p>
<p>28日(月)</p> <p>みかんゼリー</p> <p>うの花炒り煮 / にしんのてり煮</p> <p>ごはん / かきたまなめこ汁</p>	<p>29日(火)</p> <p>豆サラダ / 春巻</p> <p>ゆで中華めん / しょうゆラーメンスープ</p>	<p>30日(水)</p> <p>磯香和え / ソースフリかつ</p> <p>ごはん / すいせん汁</p>	<p>31日(木)</p> <p>マカロニサラダ / ウィナー卵焼き</p> <p>米粉パン / ポークビーンズ</p>	

手洗い・うがいで インフルエンザや胃腸炎を予防しましょう!



### 今月の地場産物

- ・しいたけ・ほうれん草 (JA)
- ・にんじん・キャベツ (JA)
- ・大根・白菜・長ねぎ (じゃがいもグループ)
- ・米・みそ・ヨーグルト・こんにゃく

# 1月献立予定表

(中学校)



連絡	日	曜	牛乳	こんだて	主な材料						エネルギー
					体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵 大豆・豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも類 砂糖	油脂	たんぱく質
安田中 給食開始	7	月	○	主食 麦入り菜めし 主菜 とり肉のしょうゆこうじ焼き 副菜 かいそうサラダ とん汁 その他 ミルメークココア	かつおぶし とり肉 ふた肉 とうふ みそ	わかめ 昆布 まわかめ にんじん 小松菜 にんじん	青菜 にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 大根 つきこん 長ねぎ えのき	米 麦 さとう	さとう ごま油 じゃがいも さとう ココア	771 32.8	kcal g
駒林 給食開始	8	火	○	主食 ひじきごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 切り干しのサラダ ゆばと花ふのすまし汁 その他	とり肉 油あげ ひじき さば まぐろ ゆば かまぼこ	にんじん にんじん ほうれん草 みつば にんじん	しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ	米 さとう 油	さとう ごま油 ふ	819 35.3	kcal g
幼稚園 安田小 給食開始	9	水	○	主食 ごはん 主菜 ささみチーズフライ 副菜 菜の花和え 沢煮椀 その他 いよかんゼリー	とり肉 チーズ たまご ふた肉 かまぼこ	菜の花 にんじん ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく もやし しいたけ だけのごぼう 長ねぎ えのき いよかん果汁	米 パン粉 さとう 油	さとう 春雨 さとう	769 30.1	kcal g
	10	木	○	主食 米粉入りナン 主菜 キーマカレー 副菜 カミカミサラダ 野菜スープ その他	ふた肉 大豆 青大豆 わかめ ベーコン	にんじん トマト にんじん にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんにく セロリ 白菜	小麦粉 米粉 さとう 油	カレー粉 バター アーモンド ごま油 マカロニ じゃがいも オリーブ油	778 32.6	kcal g
	11	金	○	主食 ごはん 主菜 ますのから揚げ甘酢あんかけ 副菜 れんこんのきんぴら 白玉汁 その他	ます さつまあげ とり肉 油あげ かまぼこ みそ	ヒーマン にんじん にんじん	れんこん つきこん 大根 ごぼう しらたき しいたけ 長ねぎ	米 てんぷん さとう 油	さとう ごま油 しらたまもち しいも	889 34.6	kcal g
	15	火	○	主食 米粉入りゆでうどん 主菜 大豆と小魚の揚げ煮 副菜 ポテトサラダ きのこのかけ汁 その他	大豆 ちりめんじゃこ まぐろ ふた肉 油あげ かまぼこ	にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり えのき なのこ まい だけのこ 長ねぎ	米粉 小麦粉 さとう てんぷん じゃがいも	アーモンド 油 /1/2g 33g /1/2g 33g	839 31	kcal g
	16	水	○	主食 古代米入りごはん 主菜 だし巻卵 副菜 はりはり和え のっぺ その他 洋梨ゼリー (幼稚園なし)	たまご 青大豆 昆布 とり肉 油あげ かまぼこ	にんじん にんじん きぬさや	切干大根 しいたけ だけのご つきこん	米 紫米 てんぷん さとう 油	さとう ごま油 しいも	742 26.6	kcal g
	17	木	○	主食 米粉パン 主菜 かぼちゃコロケ 副菜 ほうれん草とハムのサラダ コーンクリームスープ その他 洋梨ゼリー (幼稚園のみ)	ふた肉 ハム とり肉 大豆 牛乳 かまぼこ	かぼちゃ ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ もやし 玉ねぎ とうもろこし (洋梨)	米粉 小麦粉 さとう	油 油 油	834 29.0	kcal g
	18	金	○	主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 小松菜とれんこんのサラダ けんちん汁 その他	さば みそ まぐろ とうふ	小松菜 にんじん にんじん	れんこん とうもろこし 大根 だけのご しいたけ 長ねぎ ごぼう つきこん	米 てんぷん さとう	油 /1/2g 33g しいも	884 32.8	kcal g

# 阿賀野市安田学校給食センター

○は牛乳です。牛乳は、2群の食品です。○栄養量は、中学生のエネルギー、たんぱく質を表示しています。



連絡	日	曜	牛乳	こんだて	主な材料						エネルギー
					体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵 大豆・豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも類 砂糖	油脂	たんぱく質
給食週間 1 阿賀野市 統一 メニュー 安田小 の1 リクエスト デザート	21	月	○	主食 ごはん (あがの姫牛そぼろ丼) 主菜 あがの姫牛そぼろ丼の具 副菜 アスパラ菜のおかか和え 白鳥の米 (まい) 汁 その他 バニラアイス	牛肉 ふた肉 みそ たまご かつおぶし 油あげ 豆乳 大豆 たまご	アスパラ菜 にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ しいたけ キャベツ もやし 大根 つきこん 長ねぎ	米 さとう 油 米粉めん さとう クリーム	885 31.5	kcal g	
給食週間 2 安田小 安田中 校長先生 リクエスト	22	火	○	主食 麦ごはん 主菜 ポークカレー 副菜 小松菜サラダ その他 ぼんかん	ふた肉 大豆 青大豆	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく 枝豆 キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも カレー粉 さとう 油 ごま アーモンド	939 28.7	kcal g	
給食週間 3 駒林特別 支援学校 校長先生 リクエスト	23	水	○	主食 ごはん 主菜 たれかつ 副菜 塩昆布和え いわしのつみれ汁 その他 飲むヨーグルト	ふた肉 昆布 いわし とうふ みそ	ほうれん草 にんじん 小松菜 にんじん	白菜 大根 長ねぎ しょうが つきこん しいたけ	米 パン粉 さとう 油 でんぷん ごま	838 32.6	kcal g	
給食週間 4 安田幼稚園 園長先生 リクエスト	24	木	○	主食 たて割りかぼちゃパン 主菜 ソース焼きそば 副菜 ごぼうサラダ ふわふわ卵スープ その他	ふた肉 たまご ベーコン	にんじん にんじん にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう きゅうり 白菜 玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 さとう 中巻めん 油 /1/2g 33g /1/2g 33g パン粉 でんぷん	783 28.8	kcal g	
給食週間 5 新潟県 郷土料理	25	金	○	主食 ごはん 主菜 鮭の塩焼き 副菜 かきあえなます つけ菜汁 その他	さけ 大豆 油あげ みそ	にんじん たい菜漬 にんじん	つきこん れんこん きゅうり もやし かきめもと しいたけ ごぼう	米 さとう ごま 油 しいも	809 34.0	kcal g	
	28	月	○	主食 ごはん 主菜 にしんの照り煮 副菜 うの花炒り煮 かきたまなめこ汁 その他 みかんゼリー	にしん おから たまご とうふ みそ	にんじん にんじん 小松菜	しょうが ごぼう だけのご 枝豆 しいたけ つきこん なめこ 玉ねぎ えのき 長ねぎ みかん果汁	米 さとう でんぷん さとう 油	837 34.0	kcal g	
	29	火	○	主食 ゆで中華めん 主菜 春巻 副菜 豆豆サラダ しょうゆラーメンスープ その他	ふた肉 大豆 とり肉 いんげん豆 ふた肉 なた	にんじん にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ しょうが きゅうり キャベツ	小麦粉 春巻 油 でんぷん さとう 油	803 28.2	kcal g	
	30	水	○	主食 ごはん 主菜 ソースぶりかつ 副菜 いそか和え すいとん汁 その他	ぶり とり肉 油あげ	にんじん ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 大根 しいたけ 白菜 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま油	810 29.9	kcal g	
	31	木	○	主食 米粉パン 主菜 ウィンナー卵巻き 副菜 マカロニサラダ ポークビーンズ その他	たまご ウィンナー まぐろ 大豆 白いんげん豆 ベーコン ぶた肉	ブロッコリー にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんにく セロリ	米粉 小麦粉 さとう さとう でんぷん マカロニ じゃがいも さとう	油 /1/2g 33g /1/2g 33g 油 生クリーム	837 34.7	kcal g