








令和2年度 1月分学校給食献立予定表

金山町学校給食共同調理場

きいろ：熱や力のもとになる      あか：体をつくるもとになる      みどり：体の調子をととのえる

月	水	木	金		
<p>こんだてめい</p> <p>〈今月の山形県産無償提供食材〉</p> <p><b>14日：スルメイカ</b> (イカと野菜のしょうがえ)</p> <p><b>15日：やまがた地鶏</b> (やまがた地鶏とうずら卵のんにく煮)</p> <p>感謝していただきましょう♪</p>	<p>6</p> <p>コッペパン</p> <p>鶏肉のマーマレード</p> <p>ツナサラダ</p> <p>コーンスープ 牛乳</p> <p>小716 中890キロカロリー</p> <p>コッペパン かたくりこ あぶら マーマレードジャム バター</p> <p>とりにく ツナ なまクリーム ぎゅうにゅう</p> <p>★キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ</p>	<p>7 人日の節句：七草</p> <p>ごはん</p> <p>さば昆布醤油焼き</p> <p>洋風きんぴら</p> <p>七草汁 牛乳</p> <p>小686 中828キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう</p> <p>さば ベーコン ★あつあげ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>ごぼう にんじん こんにやく せり ピーマン ★だいこん かぶ なめこ</p>	<p>8</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>大根サラダ</p> <p>夢オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>小694 中843キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら じゃがいも カレールウ こまあぶら さとう</p> <p>とりにく だいず スキムミルク ぎゅうにゅう</p> <p>にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト コーン ★だいこん きゅうり ゆめオレンジ</p>		
<p>こんだてめい</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p> 	<p>11</p> <p>ごはん</p> <p>さんまの南蛮漬け</p> <p>荳わかめ炒め</p> <p>白玉雑煮</p> <p>牛乳</p> <p>小721 中871キロカロリー</p> <p>★ごはん かたくりこ さとう あぶら しらたまもち</p> <p>さんま くわかめ さつまあげ とりにく きゅうにゅう</p> <p>ねぎ にんじん こんにやく いんげん ★だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ</p>	<p>12 鏡開き</p> <p>ごはん</p> <p>さんまの南蛮漬け</p> <p>荳わかめ炒め</p> <p>白玉雑煮</p> <p>牛乳</p> <p>小721 中871キロカロリー</p> <p>★ごはん かたくりこ さとう あぶら しらたまもち</p> <p>さんま くわかめ さつまあげ とりにく きゅうにゅう</p> <p>ねぎ にんじん こんにやく いんげん ★だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ</p>	<p>13 沖縄給食</p> <p>沖繩そば</p> <p>(三枚肉とかまぼこ付き)</p> <p>沖繩県産もずく酢</p> <p>マーミナーチャンプルー</p> <p>はちみつレモンゼリー 牛乳</p> <p>小674 中710キロカロリー</p> <p>ちゅうかめん あぶら はちみつレモンゼリー</p> <p>ぶたにく かまぼこ ベーコン ★とうふ たまご きゅうにゅう</p> <p>ねぎ もやし にんじん ニら</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグケチャップソース</p> <p>イカと野菜のしょうが和え</p> <p>チンゲン菜のみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>小623 中758キロカロリー</p> <p>★ごはん さとう</p> <p>ぶたにく イカ ★あつあげ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん ★キャベツ きゅうり しょうが しめじ チンゲンサイ ねぎ</p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>やまがた地鶏と</p> <p>うずら卵のんにく煮</p> <p>キャベツのごまマヨ和え</p> <p>じゃが芋のみそ汁 牛乳</p> <p>小721 中877キロカロリー</p> <p>★ごはん マヨネーズ こま じゃがいも</p> <p>とりにく うずらたまご ハム あぶらあげ きゅうにゅう</p> <p>にんにく フロッキー にんじん コーン ★キャベツ ねぎ</p>
<p>こんだてめい</p> <p>みやぎのふるさと給食</p> <p>油麩丼(つや姫ごはん)</p> <p>せかま入りおかかえ</p> <p>おくすかけ</p> <p>牛乳</p> <p>小656 中795キロカロリー</p> 	<p>18</p> <p>宮城県のふるさと給食</p> <p>油麩丼(つや姫ごはん)</p> <p>せかま入りおかかえ</p> <p>おくすかけ</p> <p>牛乳</p> <p>小656 中795キロカロリー</p> 	<p>19 冬のふるさと給食</p> <p>つや姫ごはん</p> <p>鯉のカルシウム煮</p> <p>雪にんじんのきんぴら</p> <p>納豆汁</p> <p>牛乳</p> <p>小690 中833キロカロリー</p> 	<p>20 鉄分アツ給食</p> <p>ナン</p> <p>レバー入りドライカレー</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>小608 中759キロカロリー</p> 	<p>21 明治の給食</p> <p>つや姫おにぎり</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>煮びたし</p> <p>ボンカン</p> <p>牛乳</p> <p>小666 中805キロカロリー</p> 	<p>22 免疫力アツ給食</p> <p>げんまい入りつや姫ごはん</p> <p>ししゃものバーベキューソース</p> <p>ごぼうのキムチ炒め</p> <p>ファイトケミカルスープ</p> <p>アマビエのり 牛乳</p> <p>小628 中790キロカロリー</p> 
<p>心を育む学校給食週間(18～22日)ごはんは金山産つや姫です</p>					
<p>おとなり宮城県で有名な油麩やせかま、おくすかけは、里芋や大豆、米粉が入ったとうろみのあるおつまみです。</p> <p>★つやひめごはん さとう さといも こめごはん</p> <p>あぶら たまご ささかま かつおぶし あぶらあげ きゅうにゅう</p> <p>たまねぎ にんじん ねぎ しょうが こまつな ★キャベツ しめじ ごぼう ★だいこん</p>	<p>みなさんはどんな郷土料理が好きですか？大人になったら嬉しいと感じるふるさとの味を未来につなげていきましょう！</p> <p>★つやひめごはん さとう ごま</p> <p>★こい さつまあげ あぶらあげ ★とうふ なつとう みそ きゅうにゅう</p> <p>ごぼう ★にんじん こんにやく ★むきまめ わらび なめこ ねぎ</p>	<p>鉄分は疲れをとってくれたり、貧血を予防したりします。また、ビタミンCと一緒にとることで吸収率もアップ！</p> <p>ナン あぶら マヨネーズ フルーツゼリー</p> <p>ぶたにく ぶたレバー だいず ツナ ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レーズン ブロッコリー ★キャベツ</p>	<p>給食は鶴岡市が発祥の地。弁当を持ってもらえない児童に出したメニューを再現。調理員さんたちが一つ一つおにぎりにしてくれます！</p> <p>★つやひめごはん あぶら</p> <p>さけ うちまめ あぶらあげ ぎゅうにゅう</p> <p>★はくさい からしなづけ にんじん ボンカン</p>	<p>ファイトケミカルは「第7の栄養素」として注目され、がん予防にも効果あり！玄米やししゃも、かぼちゃの皮など、乳ごと食べることで栄養いっぱい！</p> <p>★つやひめごはん げんまい あぶら パンこ さとう ごま</p> <p>ししゃも ぶたにく ウィンナー のり きゅうにゅう</p> <p>にんにく りんご しょうが にんじん はくさいキムチ ★むきまめ ニら ★キャベツ たまねぎ ★かぼちゃ</p>	
<p>25 金小なし</p> <p>ごはん</p> <p>海鮮パオズ</p> <p>マーボー春雨</p> <p>スーミータン</p> <p>牛乳</p> <p>小636 中802キロカロリー</p> <p>★ごはん こむぎこ あぶら はるさめ こまつな かたくりこ</p> <p>たら ぶたにく みそ とりにく たまご きゅうにゅう</p> <p>たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん ニら コーン チンゲンサイ ねぎ</p>	<p>26</p> <p>ごはん 梅干し</p> <p>コーンロック</p> <p>わかめ和え</p> <p>たら汁</p> <p>牛乳</p> <p>小631 中774キロカロリー</p> <p>★ごはん パンこ あぶら</p> <p>わかめ かまぼこ たら ★とうふ みそ きゅうにゅう</p> <p>コーン にんじん ★キャベツ もやし しょうが ★だいこん ★はくさい ねぎ うめぼし</p>	<p>27</p> <p>パンプキンパン</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>和風シチュー</p> <p>牛乳</p> <p>小684 中913キロカロリー</p> <p>パンプキンパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター</p> <p>チーズオムレツ ハム とりにく スキムミルク みそ きゅうにゅう</p> <p>★キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ★だいこん しめじ ★むきまめ</p>	<p>28 雪若丸給食</p> <p>雪若丸ごはん(山形県産)</p> <p>ほっけの塩焼き</p> <p>ビーフン炒め</p> <p>キムチ汁</p> <p>りんご 牛乳</p> <p>小692 中827キロカロリー</p> <p>ごはん あぶら ビーフン</p> <p>ほっけ ベーコン ぶたにく ★あつあげ みそ きゅうにゅう</p> <p>しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ★キャベツ ピーマン ★だいこん はくさいキムチ ねぎ りんご</p>	<p>29 明安なし</p> <p>鮭わかめごはん</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>白菜のごま和え</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>小676 中813キロカロリー</p> <p>★ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま</p> <p>さけ わかめ とりにく ちくわ ★とうふ みそ きゅうにゅう</p>	

・都合により、献立が変更になる場合があります。 ・小：小学校 中：中学校のカロリーになります。 ・★は金山産の食材を使用する予定です。



1月13日は沖縄給食です



最上地域の8市町村と沖縄県沖繩市を中心とした9市町村は、30年前に姉妹都市となり、交流を続けています。今年は、新型コロナウイルスの影響により、オンラインでの交流になり、金山小学校で実施予定です。

13日の沖縄そばと沖縄県産もずく酢はこの交流を推進している最上広域市町村圏事務組合から準備していただいたものです。沖縄と最上の絆を感じ、沖縄の味を存分に味わってください。

1月の金山産紹介

- お米 (はえぬき・つや姫)
- きゃべつ・白菜・大根 (夢市グループ)
- 鯉のカルシウム煮・むきまめ (天口鯉屋)
- 豆腐・厚揚げ (ならだいのトーフ屋)
- かぼちゃ (田屋の西田哲さん)
- 雪にんじん (Nシップ)

