



2022年 1月のこんだて表



見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金	
こんだて	1月の予定 小学校 1月11日 見附小・第二小・葛巻小・今町小 給食開始 12日 名木野小・田井小・新潟小・上北谷小 給食開始 中学校 1月7日 全中学校 給食開始 特別支援学校 1月11日 給食開始		1月のお米は第二小学校区産コシヒカリです。 市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。		基準 副菜 しめじ 主菜	7日 人日(七草)の節句献立 かぶのゆかり和え 和風ポークソテー
	エネルギー			しめじ 主菜 小 kcal 中 kcal 小 g 中 g	ごはん 611 kcal 718 kcal 1.8 g 2.1 g	
	塩分			しるもの 汁物 小 kcal 中 kcal 小 g 中 g	ななくさじる 七草汁 611 kcal 718 kcal 1.8 g 2.1 g	
	補ってほしい食品			家庭で補ってほしい食品	いも類	
	あか			赤: 体をつくるもとになる食品	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	
	みどり			緑: 体の調子を整えるもとになる食品	かぶ きゅうり キャベツ せり はこべ なずな ほとけのざ ごぼう 大根 にんじん	
きいろ			黄: エネルギーのもとになる食品	米		
こんだて	10	11	12	13	14	
	鏡開き献立 れんこんの和風サラダ 鮭の塩焼き		にんじんドレッシングサラダ 鶏肉のバジル焼き きなこクリーム	大根とほたてのマヨ和え 厚揚げのみそ炒め	ごまおかかきりざい ホキ香味フライ	
			ごはん 692 kcal 825 kcal 2.0 g 2.4 g	ごはん 666 kcal 861 kcal 3.1 g 3.8 g	ごはん 654 kcal 770 kcal 1.8 g 2.0 g	ごはん 667 kcal 788 kcal 2.1 g 2.7 g
	成人の日		くだもの	きのご類	海藻類	きのご類
	牛乳 さけ ひじき 鶏肉 油揚げ かまぼこ		牛乳 鶏肉 ハム チーズ 豚肉 豚レバー	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ ほたて 豆腐 油揚げ	牛乳 ほき 納豆 かつお節 高野豆腐 みそ	
	れんこん にんじん コーン えだ豆 大根 しいたけ		ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリ コーン パセリ	しょうが ねぎ 大根 きゅうり コーン 小松菜 にんじん なめこ	野沢菜 たくあん にんじん 大根 白菜 ねぎ	
米 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 里いも 白玉		米粉コッペパン オリブ油 砂糖 じゃがいも	米 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま 里いも	米 パン粉 油 ごま さつまいも		
こんだて	17	18	19	20	21	
	ヨーグルト さつまいもどれんこんの甘酢和え	マカロニの梅マヨ和え たらの西京焼き	きんぴらごぼう 鶏の甘辛唐揚げ	きんかん 麻婆丼 中華玉子	小松菜とひじきのごま和え わかざきフライ2本	
	ごはん 658 kcal 805 kcal 2.6 g 3.3 g	ごはん 613 kcal 722 kcal 1.4 g 1.6 g	ひじき ごはん 684 kcal 805 kcal 2.2 g 2.6 g	中華ごはん 638 kcal 753 kcal 2.1 g 2.3 g	ごはん 653 kcal 754 kcal 1.8 g 2.0 g	
	種実類		種実類		くだもの	
	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 ヨーグルト		牛乳 たら みそ 大豆 かつお節 牛肉		牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 茎わかめ 豚肉 豆腐 みそ	
	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ メンマ コーン れんこん		きゅうり にんじん コーン 梅 白菜 まいたけ しいたけ ねぎ		しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ しいたけ きんかん	
中華めん 油 片栗粉 さつまいも 砂糖		米 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 里いも 砂糖		米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉		
こんだて	24	25	26	27	28	
	ロシアの料理 セノビーゼリー オリヴィエサラダ	中国の料理 にらのお浸し 焼きぎょうざ	カナダの料理 ブロッコリーサラダ ラザニア	イタリアの料理 イタリアンサラダ イタリア風オムレツ	韓国の料理 チャプチェ ヤンニョムチキン	
	ビーフストロガノフ 729 kcal 855 kcal 2.3 g 2.6 g	ごはん 596 kcal 712 kcal 1.9 g 2.4 g	ごはん 717 kcal 929 kcal 2.5 g 3.1 g	コーン 586 kcal 699 kcal 2.2 g 2.7 g	ごはん 645 kcal 761 kcal 1.9 g 2.2 g	
	魚介類		いも類		大豆製品	
	牛乳 牛肉 生クリーム 鶏肉		牛乳 鶏肉 豚肉 いわし なたと		牛乳 豚肉 チーズ さけ	
	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム トマト きゅうり えだ豆 パセリ		玉ねぎ にら にんじん もやし 白菜 大根 さくらげ しいたけ		にんにく トマト パセリ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム	
米 大麦 油 ルウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー		米 砂糖 ごま油 ごま 春雨		米粉パン メープルジャム マカロニ オリブ油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ 砂糖 バター じゃがいも ルウ		
牛乳 卵 鶏肉 ベーコン あさり		牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 豆腐		牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 豆腐		
にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム トマト きゅうり えだ豆 パセリ		ほうれん草 にんじん しいたけ にんにく 玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ		ほうれん草 にんじん しいたけ にんにく 玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ		
米 大麦 油 ルウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー		米 片栗粉 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油		米 片栗粉 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油		

	月	火	水	木	金	
こんだて	31 ほくさい 白菜の昆布漬け ちくわの磯辺揚げ ちくわの磯辺揚げ	1月24日(月)~30日(日)は全国学校給食週間です 見附市でも全国と日にちを合わせ、月曜日から金曜日の5日間 給食週間を実施します。 今年のテーマは、「冬季オリンピックの開催地の国の料理を食べて、知って、応援しよう!」です。				
	米粉めん あさり うどんの汁	ロシア 2014年開催ソチオリンピック 日本でも有名な定番ロシア料理のビーフストロガノフは、細切りの牛肉とマッシュルームをサワークリームが入ったソースで煮込んだ料理です。オリヴィエサラダもロシアで有名な具沢山のサラダです。	中国 2022年開催北京オリンピック 今年の冬季オリンピックの開催地である北京。北京料理といえば、小麦を使った粉食が多いのが特徴です。給食ではぎょうざを出します。	カナダ 2010年開催バンクーバーオリンピック カナダは多国籍国家のため、それぞれの家庭でさまざまな料理が食べられています。広大な国土を持ち自然の恵み豊かなカナダで有名なサーモンやブロッコリーを給食に取り入れてみました。	イタリア 2026年開催ミラノ・コルティナオリンピック イタリアといえば、トマトが有名ですね。トマトが入ったオムレツやイタリア語で「具沢山のスープ」を意味するミネストローネを出します。	韓国 2018年開催平昌オリンピック 韓国も日本同様、主食にはご飯が定番です。また韓国料理と言えば辛いメニューが多いです。今回の給食では辛味を調整してヤンニョムチキンを出します。
	エネルギー 塩分	616 kcal 2.6 g	793 kcal 3.2 g			
	補ってほしい食品	大豆製品				
	あか	牛乳 あさり わかめ かまぼこ ちくわ 昆布				
みどり	小松菜 にんじん ねぎ しいたけ 大根 白菜 たくあん					
きいろ	米粉めん 油 ごま					



2022年 1月の給食だより

★都合により献立を変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。

あけましておめでとうございます。

今年もみなさんに安全でおいしい給食をお届けできるように、職員一同、心新たにがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

~給食ができるまでを紹介します~

見附市学校給食センターでは、市内の13校の小、中、特別支援学校合わせて、約3,200食の給食を30人の調理員さんが作っています。毎日の給食がどのように作られているのか紹介します。



給食センターです

身じたく・手洗い



ゴミや髪の毛が入らないよう、身支度を整え、爪ブラシを使い手をしっかり洗います。

下処理(下ごしらえ)



野菜の皮をむいたり、洗ったのしぼり、ゴミや葉を落とすため、水をパラパラにし、1枚づつ確認しながら、水槽を変えて3回洗います。



豆腐は100丁です。ひとつひとつ丁寧にカットします。

調理(焼く・揚げる・ゆでる・煮る)



しっかりだしをとってみそ汁をつくります。



魚やハンバーグを焼きます。1回に750個焼けます。



コロッケなどのフライを揚げます。

裁断



野菜を機械で切ります。

配缶(もりつけ)・配送



50台あるコンテナにパットや食缶をのせ、配送します。



おいしい給食ができました。