

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
11 水	お正月献立 ごはん どうに さわらのゆずやき ごまあえ ごろめ ぎょうにゅう	小餅・凍り豆腐・大根 人参・切り昆布・青ねぎ 里芋・だし昆布・しょうゆ 鰯切身(1コ)・ゆず・ゆず果汁 砂糖・みりん・しょうゆ・酒 ほうれん草・白菜・白ごま 砂糖・しょうゆ 黒豆・砂糖	689	23 月	ごはん にくじゃが ささみのちゅうかサラダ じゃこのいかに ぎょうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 平天・糸こんにゃく・さやいんげん 削り節・砂糖・みりん・しょうゆ・菜種油 鶏ささみチャンク・ほうれん草 人参・もやし・サラダ油・酒 米酢・しょうゆ ちりめんじゃこ・白ごま・しょうゆ・砂糖 サラダ油・酒・みりん	628
		うどん・わかめ・油あげ・人参 かまぼこ・青ねぎ・だし昆布 削り節・みりん・しょうゆ 焼きちくわ(1/2コ)・小麦粉 煮のり・菜種油 ツナ・キャベツ・きゅうり コーン・マヨネーズ・塩・こしょう	30			31	
		黒砂糖 焼き豚・もずく・玉ねぎ・人参 もやし・みつ葉・鶏がらスープ・しょうゆ 豚肉(1コ)・塩・こしょう・菜種油 りんご・玉ねぎ・にんにく・しょうが りんごジュース・砂糖・しょうゆ ツナ・人参・砂糖・米酢 こしょう・ごま油・中華スープの素	17			14	
12 木	げんりょうパン わかめうどん ちくわのいどべあげ ツナサラダ ぎょうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参・青ねぎ 削り節・でん粉・しょうゆ 豚肉・大根・青ねぎ・しょうが 砂糖・しょうゆ・みりん 削り節・酒・菜種油 みかん(1コ)	632	24 火	ごはん もずくスープ ぶたにくのアツパルス にんじんしいしり ぎょうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ・大根 人参・青ねぎ・みそ・削り節 鶏肉(1コ)・塩・こしょう でん粉・菜種油・しょうが 玉ねぎ・セロリ・白ねぎ・ピーマン 砂糖・しょうゆ・米酢 海藻ミックス・キャベツ・人参 和風ドレッシング	649
		豚肉・えび・いか・白菜 玉ねぎ・しいたけ・たけのこ 人参・鶏がらスープ・ごま油 塩・こしょう・しょうゆ・でん粉 牛肉・大豆・凍り豆腐・糸こんにゃく 人参・さやいんげん・削り節 砂糖・しょうゆ・菜種油 ひじきの佃煮	29			30	
		鶏肉・白菜・かぶ・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・小麦粉 牛乳・生クリーム・マーガリン 塩・こしょう・コンソメの素 フランクフルト(1コ)・菜種油 キャベツ・カレー粉・サラダ油 塩・こしょう	23			26	
13 金	ごはん たまごスープ ぶたばらと だいこんのもの みかん ぎょうにゅう	豚肉・えび・いか・白菜 玉ねぎ・しいたけ・たけのこ 人参・鶏がらスープ・ごま油 塩・こしょう・しょうゆ・でん粉 牛肉・大豆・凍り豆腐・糸こんにゃく 人参・さやいんげん・削り節 砂糖・しょうゆ・菜種油 ひじきの佃煮	607	25 水	ごはん みぞしる あげじりのなんぼんづけ かいぞうサラダ ぎょうにゅう	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参 パセリ・小麦粉・牛乳・粉チーズ 生クリーム・マーガリン・塩 こしょう・コンソメの素 ハンバーグ(1コ)・菜種油 カリフラワー・ブロッコリー 塩・こしょう・マヨネーズ	674
		鶏卵・玉ねぎ・人参・青ねぎ 削り節・でん粉・しょうゆ 豚肉・大根・青ねぎ・しょうが 砂糖・しょうゆ・みりん 削り節・酒・菜種油 みかん(1コ)	24			27	
		鶏肉・白菜・かぶ・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・小麦粉 牛乳・生クリーム・マーガリン 塩・こしょう・コンソメの素 フランクフルト(1コ)・菜種油 キャベツ・カレー粉・サラダ油 塩・こしょう	15			23	
16 月	ごはん はっほうさい ぎょうにくと だいぼのもの ひじきのつくだに ぎょうにゅう	豚肉・えび・いか・白菜 玉ねぎ・しいたけ・たけのこ 人参・鶏がらスープ・ごま油 塩・こしょう・しょうゆ・でん粉 牛肉・大豆・凍り豆腐・糸こんにゃく 人参・さやいんげん・削り節 砂糖・しょうゆ・菜種油 ひじきの佃煮	680	26 木	パン クリームスープ ハンバーグ はなやさいのサラダ ぎょうにゅう	焼き豆腐・鶏卵・人参 しいたけ・みつ葉・削り節 砂糖・酒・しょうゆ 焼き豚・キャベツ・きゅうり 人参・白ごま・米酢 砂糖・しょうゆ 阪南市産のり・削り節・砂糖 みりん・酒・しょうゆ	660
		鶏肉・えび・いか・白菜 玉ねぎ・しいたけ・たけのこ 人参・鶏がらスープ・ごま油 塩・こしょう・しょうゆ・でん粉 牛肉・大豆・凍り豆腐・糸こんにゃく 人参・さやいんげん・削り節 砂糖・しょうゆ・菜種油 ひじきの佃煮	33			27	
		鶏肉・えび・いか・白菜 玉ねぎ・しいたけ・たけのこ 人参・鶏がらスープ・ごま油 塩・こしょう・しょうゆ・でん粉 牛肉・大豆・凍り豆腐・糸こんにゃく 人参・さやいんげん・削り節 砂糖・しょうゆ・菜種油 ひじきの佃煮	22			28	
17 火	パン はくさいと かぶのクリームに フランクフルト キャベツのソテー ぎょうにゅう	鶏肉・えび・いか・白菜 玉ねぎ・しいたけ・たけのこ 人参・鶏がらスープ・ごま油 塩・こしょう・しょうゆ・でん粉 牛肉・大豆・凍り豆腐・糸こんにゃく 人参・さやいんげん・削り節 砂糖・しょうゆ・菜種油 ひじきの佃煮	624	27 金	ごはん にやっこ あまぎあえ はんなんのものつくだに ぎょうにゅう	鮭角切り・油あげ・突きこんにゃく 大根・人参・ごぼう・酒かす 青ねぎ・削り節・みそ くじら肉・小麦粉・でん粉・菜種油 しょうが・砂糖・みりん 酒・しょうゆ キャベツ・ウスターソース	606
		鶏肉・えび・いか・白菜 玉ねぎ・しいたけ・たけのこ 人参・鶏がらスープ・ごま油 塩・こしょう・しょうゆ・でん粉 牛肉・大豆・凍り豆腐・糸こんにゃく 人参・さやいんげん・削り節 砂糖・しょうゆ・菜種油 ひじきの佃煮	28			26	
		鶏肉・えび・いか・白菜 玉ねぎ・しいたけ・たけのこ 人参・鶏がらスープ・ごま油 塩・こしょう・しょうゆ・でん粉 牛肉・大豆・凍り豆腐・糸こんにゃく 人参・さやいんげん・削り節 砂糖・しょうゆ・菜種油 ひじきの佃煮	27			17	
18 水	カレーライス やさしいため ふくじんづけ ぎょうにゅう	鶏肉・えび・いか・白菜 玉ねぎ・しいたけ・たけのこ 人参・鶏がらスープ・ごま油 塩・こしょう・しょうゆ・でん粉 牛肉・大豆・凍り豆腐・糸こんにゃく 人参・さやいんげん・削り節 砂糖・しょうゆ・菜種油 ひじきの佃煮	687	30 月	ごはん かすじる くじらのたつたあげ ポイルキャベツ ぎょうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・グリーンピース トマト水煮・トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・赤ワイン・サラダ油 塩・こしょう・菜種油 寒天・ゼリーの素・カルピス みかん・黄桃 キャンディチーズ(1コ)	651
		鶏肉・えび・いか・白菜 玉ねぎ・しいたけ・たけのこ 人参・鶏がらスープ・ごま油 塩・こしょう・しょうゆ・でん粉 牛肉・大豆・凍り豆腐・糸こんにゃく 人参・さやいんげん・削り節 砂糖・しょうゆ・菜種油 ひじきの佃煮	24			35	
		鶏肉・えび・いか・白菜 玉ねぎ・しいたけ・たけのこ 人参・鶏がらスープ・ごま油 塩・こしょう・しょうゆ・でん粉 牛肉・大豆・凍り豆腐・糸こんにゃく 人参・さやいんげん・削り節 砂糖・しょうゆ・菜種油 ひじきの佃煮	21			16	
19 木	げんりょうパン みぞラーメン あげシューマイ ナムル ヨーグルト ぎょうにゅう	中華めん・豚肉・玉ねぎ・人参 白菜・コーン・青ねぎ・しょうが 赤みそ・しょうゆ・豚骨スープ 鶏がらスープ・塩・こしょう シューマイ(2コ)・小麦粉・菜種油 ほうれん草・大豆もやし・白ごま 米酢・砂糖・しょうゆ・ごま油 ヨーグルト(1コ)	683	31 火	げんりょうパン ミーツパグティ フルーツゼリー キャンディチーズ ぎょうにゅう	スライスした鶏肉・人参・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・グリーンピース トマト水煮・トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・赤ワイン・サラダ油 塩・こしょう・菜種油 寒天・ゼリーの素・カルピス みかん・黄桃 キャンディチーズ(1コ)	694
		中華めん・豚肉・玉ねぎ・人参 白菜・コーン・青ねぎ・しょうが 赤みそ・しょうゆ・豚骨スープ 鶏がらスープ・塩・こしょう シューマイ(2コ)・小麦粉・菜種油 ほうれん草・大豆もやし・白ごま 米酢・砂糖・しょうゆ・ごま油 ヨーグルト(1コ)	28			26	
		中華めん・豚肉・玉ねぎ・人参 白菜・コーン・青ねぎ・しょうが 赤みそ・しょうゆ・豚骨スープ 鶏がらスープ・塩・こしょう シューマイ(2コ)・小麦粉・菜種油 ほうれん草・大豆もやし・白ごま 米酢・砂糖・しょうゆ・ごま油 ヨーグルト(1コ)	25			21	
20 金	ごはん たまごスープ さけのごまつけやき ポイルキャベツ ぎょうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参 ほうれん草・でん粉・しょうゆ 鶏がらスープ 鰯切身(1コ)・白ごま・菜種油 しょうゆ・砂糖・みりん キャベツ・ウスターソース	614	1月平均栄養所要量(中学年を100とする)			
		鶏卵・玉ねぎ・人参 ほうれん草・でん粉・しょうゆ 鶏がらスープ 鰯切身(1コ)・白ごま・菜種油 しょうゆ・砂糖・みりん キャベツ・ウスターソース	30				
		鶏卵・玉ねぎ・人参 ほうれん草・でん粉・しょうゆ 鶏がらスープ 鰯切身(1コ)・白ごま・菜種油 しょうゆ・砂糖・みりん キャベツ・ウスターソース	17				

学校給食週間(1月24日~30日)



○学校給食の始まり

明治22年(1889年)山形県の忠愛小学校で貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を出したのが始まりです。

○学校給食の役割

第二次世界大戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。現在は肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、バランスの良い食事のお手本としての役割を担っています。



脱脂粉乳で作られたミルクは、大きなミルクポットに入れて数室に運ばれました。



私の名前は『クッキー』、6年生が考えてくれた献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食をお楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。

一口30回、よくかんで食べましょう

家からスプーンを持ってきましょう

