

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
10 水	お正月献立 ごはん(げんりょう) ぞうに さけのゆずやき ごまあえ くろまめ ぎゅうにゅう	小餅・油揚げ・豆腐・大根	716	22 月	ごはん マーボー豆腐 チンジャオロース ぼんかん ぎゅうにゅう	合挽き肉・冷凍豆腐・たけのこ・人参 しいたけ・青ねぎ・しょうが・赤みそ 酒・ごま油・砂糖・しょうゆ・菜種油 トウバンジャン・鶏がらスープ・でん粉 豚肉・ピーマン・人参・たけのこ 生姜・砂糖・しょうゆ・酒・菜種油 ぼんかん(1/2コ)	676
		人参・里芋・青ねぎ・白あまみそ しょうゆ・昆布・削り節	32			28	
		鮭切身(1コ)・ゆず・ゆず果汁 砂糖・みりん・酒・しょうゆ ほうれん草・白菜・白ごま 砂糖・しょうゆ 黒豆・砂糖	19			22	
11 木	げんりょうパン チャンポンメン ツナサラダ プチトマト ぎゅうにゅう	中華めん・豚肉・いか・えび・白菜 人参・もやし・青ねぎ・生姜 豚骨スープ・鶏がらスープ・しょうゆ ごま油・でん粉・菜種油・塩・こしょう	609	23 火	パン ポトフ オムレツ はなやさいのサラダ ぎゅうにゅう	ソーセージ・じゃがいも・人参 キャベツ・玉ねぎ・パセリ・菜種油 しょうゆ・塩・こしょう・鶏がらスープ オムレツ(1コ)・菜種油 トマトケチャップ カリフラワー・ブロッコリー 塩・サウザンドドレッシング	601
		ツナ・コーン・キャベツ きゅうり・マヨネーズ・塩・こしょう プチトマト(2コ)	30			24	
			24			24	
12 金	カレーライス ささみのちゅうかサラダ ぶくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン にんにく・グリーンピース・りんごピューレ・生姜 カレーウ・トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆ 鶏ガラスープ・塩・こしょう・菜種油 ささみチャンク・ほうれん草・人参 きゅうり・もやし・サラダ油・ごま油 しょうゆ・米酢・酒 福神漬け	686	24 水	ごはん かすじる ぎゅうにくとだいずのもの はんなんのいのつくだに ぎゅうにゅう	鮭角切り・油揚げ・ごぼう・人参 突きこんにゃく・大根・青ねぎ 酒かす・削り節・みそ 牛肉・凍り豆腐・大豆・人参 糸こんにゃく・さやいんげん・砂糖 しょうゆ・削り節・菜種油 生のり・砂糖・しょうゆ・みりん 酒・削り節	665
			27			31	
			20			21	
15 月	ごはん にゅうめんじる さばのみそに だいこんのサラダ ぎゅうにゅう	そうめん・かまぼこ・油揚げ 大根・人参・青ねぎ・削り節 みりん・しょうゆ 鯖の味噌煮(1コ) 大根・花かつお・砂糖 しょうゆ・みりん・米酢・ごま油	652	25 木	パン クリームスープ ハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ 人参・パセリ・小麦粉・マーガリン 牛乳・チーズ・コンソメの素 塩・こしょう・生クリーム ハンバーグ(1コ)・菜種油・砂糖 トマトケチャップ・ウスターソース・でん粉 キャベツ・ウスターソース	682
			25			27	
			21			29	
16 火	うずまきパン ミートポテト ベーコンエッグ ピーチ&レモンゼリー ぎゅうにゅう	合挽き肉・マカロニ・じゃがいも 玉ねぎ・人参・マッシュルーム グリーンピース・トマトケチャップ・ウスターソース コンソメの素・菜種油・塩・こしょう ベーコン・鶏卵・玉ねぎ パセリ・菜種油・塩・こしょう ピーチ&レモンゼリー(1コ)	637	26 金	ごはん みぞしる くじらのたつたあげ おひたし ぎゅうにゅう	豆腐・油揚げ・わかめ・人参 大根・青ねぎ・削り節・みそ 鮭角切り・小麦粉・でん粉 生姜・菜種油・砂糖 しょうゆ・酒・みりん ほうれん草・白菜・花かつお 砂糖・しょうゆ	609
			28			31	
			22			14	
17 水	ごはん しょうがスープ とりにくのからあげ ちくわサラダ ぎゅうにゅう	焼き豚・豆腐・玉ねぎ・もやし 人参・生姜・青ねぎ・しょうゆ 鶏ガラスープ 鶏もも肉(1コ)・でん粉・小麦粉 からあげ粉・塩・こしょう・菜種油 ちくわ・ちりめんじゃこ・人参 きゅうり・ほうれん草・マヨネーズ	658	29 月	ごはん(げんりょう) ほうとう さわらのていやき かいそうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ほうとう・油揚げ・かぼちゃ・人参 大根・白ねぎ・白菜・しめじ 削り節・みそ 鱈切身(1コ)・菜種油・砂糖 みりん・しょうゆ 海藻ミックス・キャベツ・人参 和風ドレッシング ヨーグルト(1コ)	678
			28			32	
			22			18	
18 木	こくとうパン オニオンスープ ポテトピザ りんご ぎゅうにゅう	黒砂糖 鶏肉・オニオンソーサー・玉ねぎ 人参・パセリ・白ワイン・塩 こしょう・鶏がらスープ・菜種油 ベーコン・じゃがいも・チーズ 玉ねぎ・ピーマン・ピザソース 菜種油 りんご(1/8コ)	602	30 火	パン ミネストローネ ミンチカツ ジャーマンポテト ぎゅうにゅう	ソーセージ・キャベツ・玉ねぎ セロリ・人参・パセリ・トマト水煮 トマトケチャップ・白ワイン・コンソメの素 塩・こしょう・鶏がらスープ 阪南素材のミンチカツ(1コ)・菜種油 ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ 人参・パセリ・菜種油 塩・こしょう・しょうゆ	653
			25			26	
			22			27	
19 金	ごはん(げんりょう) わかめうどん あまずあえ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	うどん・わかめ・かまぼこ・油揚げ 人参・青ねぎ・削り節・昆布 みりん・しょうゆ 焼き豚・キャベツ・きゅうり にんじん・白ごま・米酢・砂糖 しょうゆ・菜種油 ちりめんじゃこ・白ゴマ・砂糖 しょうゆ・酒・サラダ油・みりん	575	31 水	おやこどんぶり しょうゆマヨネーズあえ たくあんづけ ぎゅうにゅう	鶏肉・鶏卵・かまぼこ 玉ねぎ・人参・青ねぎ 削り節・砂糖・しょうゆ・みりん 焼き豚・ほうれん草・人参 春雨・きゅうり・しょうゆ マヨネーズ・菜種油 たくあん漬け	637
			25			26	
			13			18	

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。

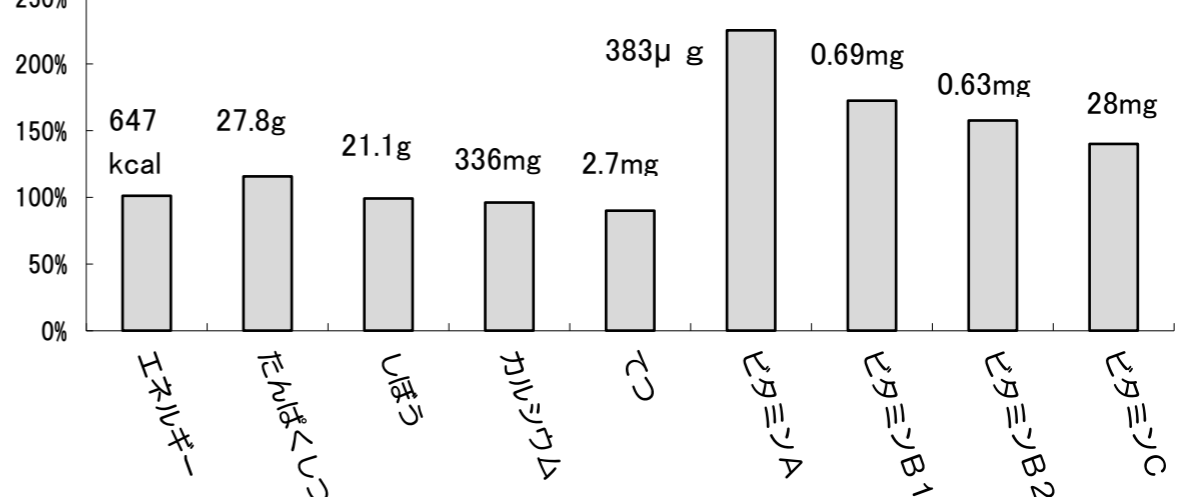
○学校給食の役割

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教室に運ばれました。

1月平均栄養所要量(中学年を100とする)



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。

18日(木)「りんご」、22日(月)「ぼんかん」は、生の果物です。