

1月 よていこんだてひょう



スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

行事等	日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
								Iチキ- たんぱく質 脂質 食塩相当量	Iチキ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
しんねん おいおい こんだて	8 水	ごはん	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		640 kcal	738 kcal
		ぶりのてりやき			ぶり		みりん,しょうゆ	30.0 g	32.5 g
		こうはくなます		さとう		だいこん,にんじん	酢,ゆず酢,塩	20.2 g	20.7 g
		ななくさじる			とうふ,かまぼこ	だいこんはくさい,かぶ,しゅんぎく,切りみつば,きょうな	塩,しょうゆ,削り節	2.5 g	3.2 g
		たいやき		たいやき					
せかいの おしょうがっ こんだて (アメリカ)	9 木	ごはん	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		646 kcal	787 kcal
		ブラックアンドピース		サラダ油	ベーコン,大豆	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト	トマトケチャップ,マスタード,食塩,こしょう,コンソメ,チリパウダー	21.1 g	25.8 g
		ポテトサラダ		じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	チキンハム	キャベツ,きゅうり,にんじん	塩,こしょう	22.4 g	26.3 g
		ミニとうにゅうプリン		ミニとうにゅうプリン				2.2 g	2.8 g
かがみ びだきの日 こんだて	1 0 金	たいめし	○	ごはん,さとう	まだい,油あげ / ぎゅうにゅう	強化米,ごぼう,にんじん,干しいだけ	こんぶ,しょうゆ,さけ,塩	679 kcal	829 kcal
		ちくわのいそべあげ		こむぎこ,なたね油	ちくわ,あおのり			29.0 g	33.8 g
		キャベツのとさゆすあえ		さとう	かつお節	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,ゆず酢,しょうゆ,塩	16.3 g	18.9 g
		もちいりぜんざい		さとう,もち	あずき		塩	2.9 g	3.4 g
中村南小 6年生 おすすめ こんだて	1 4 火	ピピンバ	○	ごはん,ごま,さとう,ごま油,サラダ油	ぶたミンチ / ぎゅうにゅう	強化米,もやし,ほうれん草,にんじん,コーン,しょうが,にんにく	さけ,しょうゆ,酢,七味とうがらし	598 kcal	732 kcal
		トックいりわかめとながねぎのスープ		もち,かたくり粉,ごま油	とり肉,わかめ	にんじん,だいこん,ねぎ,干しいだけ,しょうが	ちゅうかあじ,塩,こしょう,しょうゆ	22.8 g	27.6 g
		ミニレモンゼリー		ミニレモンゼリー				18.6 g	21.6 g
								2.7 g	3.6 g
いちごの日 こんだて	1 5 水	チキンライス	○	ごはん,強化麦,バター,サラダ油	とりミンチ / ぎゅうにゅう	強化米,たまねぎ,にんじん,グリルピーズ	トマトケチャップ,塩,こしょう,マスタード	661 kcal	737 kcal
		コロッケ		コロッケ,なたね油				20.2 g	21.7 g
		コーンサラダ		さとう,サラダ油		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,ヤングコーン	酢,塩,こしょう	25.0 g	27.6 g
		オニオンスープ			ベーコン	にんじん,たまねぎ,パセリ	コンソメ,塩,こしょう	3.1 g	2.2 g
あさごはん こんだて	1 6 木	ごはん	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		606 kcal	712 kcal
		さかなのさいきょうやき		さとう	あじ,白みそ		さけ,みりん	31.7 g	35.1 g
		こまつなとじゃこのぶりかけ【朝コン】		さとう,ごま,ごま油	ちりめんじゃこ,かつお節	こまつな	しょうゆ,みりん,さけ	18.2 g	19.1 g
		ぶゆにびったりからだぼかぼかスープ【朝コン】		じゃがいも	とり肉	キャベツ,たまねぎ,マスタード,にんじん,ぶなしめじ,しょうが	ちゅうかあじ,しょうゆ	2.7 g	3.5 g
ぼうさい こんだて	1 7 金	パックごはん	◎	ごはん	◎LLぎゅうにゅう			578 kcal	635 kcal
		ぼうさいとりそぼろ(缶)			とりそぼろ(かん)			23.5 g	25.4 g
		かんづつサラダ		はるさめ,さとう,ごま油	ひじき,かつお節	干だいこん	しょうゆ,酢	12.0 g	12.6 g
		かんづつのみそしる		おふ	わかめ,みそ,こんぶ	干しいだけ	削り節	3.6 g	4.3 g
こうちの たべもの いっぱいの日 こんだて	2 0 月	しらす丼【朝コン】	○	ごはん	しらす / ぎゅうにゅう	強化米,ねぎ	ゆず酢	561 kcal	671 kcal
		はるキャベツのぶしゅかんあえ		さとう		きゅうり,にんじん,キャベツ	ぶしゅかん酢,酢,しょうゆ,塩	23.7 g	28.3 g
		とんじる		じゃがいも	ぶた肉もも,とうふ,かつお節,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ		12.6 g	14.1 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー				2.3 g	3.0 g
はたの たべもの いっぱいの日 こんだて	2 1 火	ごはん(四万十)	○	ごはん	ぎゅうにゅう	強化米		549 kcal	678 kcal
		てりやきチキン(大月)			とり肉	しょうが	しょうゆ,みりん,さけ	24.2 g	29.8 g
		やさいのそうだぶしあえ(土佐清水)		さとう	かつお節	きゅうり,はくさい,にんじん	なおしちす,酢,しょうゆ,塩	18.7 g	22.4 g
		きのこたっぷりじる(黒潮・三原)		サラダ油,かたくり粉,ごま油	とうふ	だいこん,にんじん,こんにゃく,ぶなしめじ,きくらげ,ねぎ	だしこんぶ,削り節,しょうゆ,塩,みりん,こしょう	1.7 g	2.4 g
カレーの日 こんだて	2 2 水	カレーライス	○	ごはん,強化麦,じゃがいも	ぶた肉,大豆,かぼちゃ / ぎゅうにゅう	強化米,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ	塩,こしょう,エプソムソルト,カレー粉,マスタード,しょうゆ	590 kcal	723 kcal
		ドレッシングサラダ		さとう,サラダ油		きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン	酢,塩,こしょう	18.9 g	22.4 g
		りんご				りんご		16.4 g	19.4 g
								2.2 g	2.7 g
★ 日本の給食 はじまり こんだて	2 3 木	わかめごはん	○	ごはん	炊き込みわかめ / ぎゅうにゅう	強化米		740 kcal	861 kcal
		わふうからあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	とり肉		塩,さけ,しょうゆ,ゆず酢	27.7 g	30.5 g
		げんきサラダ		さとう,サラダ油	チキンハム,きざみこんぶ,かつお節	きゅうり,キャベツ,にんじん,トマト,コーン	塩,こしょう,酢,しょうゆ	30.4 g	32.8 g
		たまごスープ		かたくり粉	たまご,わかめ	たまねぎ,ねぎ	塩,しょうゆ,コンソメ	2.6 g	3.4 g
★ くじら給食 じだい こんだて	2 8 火	チョコクレープ	○	チョコクレープ					
		セルフおにぎり		ごはん	のり / ぎゅうにゅう	強化米		591 kcal	715 kcal
		さけのしおやき			しろさけ		塩	31.8 g	38.3 g
		はくさいのゆずあえ		さとう		きゅうり,はくさい	ゆず酢,酢,しょうゆ,塩	12.8 g	14.1 g
★ めん給食 じだい こんだて	2 9 水	すいとん	○	すいとんだんご	油あげ,みそ,白みそ	にんじん,だいこん,ねぎ,干しいだけ	煮干,しょうゆ	2.8 g	3.6 g
		みかん				みかん			
★ ちさんちしょう じだいこんだて (はたのうしよく さいこんだて)	3 0 木	コッペパン	○	コッペパン	ぎゅうにゅう			652 kcal	776 kcal
		ポークシチュー		じゃがいも	ぶた肉,牛乳	にんじん,たまねぎ,グリルピーズ,トマトピューレ	ハヤシルウ,カレー粉,マスタード,こしょう	23.4 g	28.2 g
		マカロニサラダ		マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,さとう		きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ	塩,こしょう,酢	21.9 g	25.9 g
		バナナ				バナナ		2.8 g	3.5 g
★ みらいの給食 こんだて	3 1 金	げんまいごはん	○	ごはん,げんまい	ぎゅうにゅう	強化米		609 kcal	753 kcal
		オーロラクツラ		こむぎこ,かたくり粉,なたね油,さとう	くじら肉	しょうが	しょうゆ,トマトケチャップ,マスタード	30.1 g	37.2 g
		やさいのおかかあえ		さとう	かつお節	こまつな,もやし,にんじん	しょうゆ	16.5 g	19.1 g
		けんちんみそしる		じゃがいも	とり肉,とうふ,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	煮干	2.3 g	2.6 g
★ みらいの給食 こんだて	3 1 金	ラーメン	○	ちゅうかめん,ごま油	やきぶた / ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,もやし,ねぎ	さけ,塩,こしょう,みりん,しょうゆ,ちゅうかあじ	588 kcal	684 kcal
		やきぎょうざ		ぎょうざ				28.2 g	33.2 g
		ピリからきゅうり		ごま油		にんじん,きゅうり,だいこん	トウバンジャン,しょうゆ	16.9 g	20.1 g
		アセロラゼリー		アセロラゼリー				5.8 g	7.4 g
★ みらいの給食 こんだて	3 1 金	ちゅうかはん	○	ごはん,ごま油,かたくり粉	ぶた肉,うすら卵 / ぎゅうにゅう	強化米,干しいだけ,はくさい,こまつな,たまねぎ,にんじん,しょうが	塩,こしょう,さけ,しょうゆ	555 kcal	687 kcal
		ゆかりあえ			きざみ昆布	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり	しょうゆ	21.1 g	25.4 g
		てづくりぶしゅかんケーキ		ホットケーキミックス,サラダ油,マーガリン,さとう	たまご,豆乳			19.1 g	22.6 g
								2.4 g	2.8 g
★ みらいの給食 こんだて	3 1 金	だいたミートのライスバーガー	×	ごはん,さとう,ノンエッグマヨネーズ	だいたハンバーグ	キャベツ	しょうゆ,みりん,さけ	588 kcal	620 kcal
		おちゃ					おちゃ	21.1 g	22.7 g
		ぐだくさんみそしる		じゃがいも	ぶた肉,油あげ,みそ,こんぶ	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,干しいだけ	削り節	11.7 g	12.7 g
		しまんとう(こめこのことうかりんとう)		しまんとう				2.4 g	3.1 g

＊材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

24日～30日は全国学校給食週間です。

・・・給食週間特別献立となっています。学校給食について改めて考えてみま

今日は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

学校給食の献立の移りかわり

