

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たんぱく質 脂質 食塩相当量	Iたんぱく質 脂質 食塩相当量
しんねん おいわい こんだて	8 木	ごもくたいめし	○	精白米,強化麦,さとう	油揚げ,まだい /牛乳	たけのこ,こんにゃく,にんじん,干しいたけ	しょうゆ,さけ, そうだ節	538 kcal	634 kcal
		こうはくなます		さとう,すりごま		だいこん,にんじん	酢,ゆず酢,食塩	20.7 g	24.1 g
		おぞうに		もち,さといも	なると,かつお節	にんじん,はくさい,根深ねぎ	しょうゆ,食塩	12.0 g	13.3 g
		たいやき		プチたいやき				2.6 g	3.5 g
かがみ びらきの日 こんだて	9 金	なめし	○	精白米	牛乳	強化米	菜めし	644 kcal	808 kcal
		ちくわのいそべあげ		薄力粉,なたね油	ちくわ,あおのり			24.7 g	31.1 g
		やさしいおかかあえ		さとう	かつお節	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ	12.5 g	14.0 g
		もちいりぜんざい		さとう,もち	あずき		食塩	1.9 g	2.5 g
はたのう食材 こんだて①	13 火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		689 kcal	852 kcal
		千りコンカン		サラダ油	ぶたミンチ,大豆	にんにく,コーン,たまねぎ,にんじん	トマトチャップ,ウスターソース,食塩,こしょう,リッパ®	24.0 g	29.4 g
		しょうゆドレッシングサラダ		さとう,サラダ油,ごま油		だいこん,きゅうり,にんじん,キャベツ	しょうゆ,食塩,酢	24.9 g	29.7 g
		ぶしゅこら		無塩バター,チョコレート,薄力粉,★おしゆかんマレード,さとう	たまご		ピュアココア	1.6 g	2.1 g
ハヤシライス ポテトサラダ	14 水	ごはん	○	精白米,強化麦	牛肉 /牛乳	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ぶなしめじ,にんにく,トマトピューレ	イタリアンソース,ウスターソース,トマトチャップ®,コンソメ	622 kcal	770 kcal
		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	食塩,こしょう	17.6 g	21.2 g
								24.3 g	29.5 g
								2.8 g	3.7 g
あさごはん こんだて	15 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		559 kcal	706 kcal
		えいようたっぷりサバのカレーみそあえ【朝コン】		かたくり粉,サラダ油,さとう	サバ		食塩,カール®®,カレー粉,黒酢,しょうゆ	26.3 g	33.5 g
		キャベツのとさゆあえ		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,食塩	16.4 g	20.1 g
		ほかほかしょうがみそじる【朝コン】			とうふ,油揚げ,みそ	しょうが,だいこん,なす,ぶなしめじ,ねぎ	そうだ節	2.5 g	3.1 g
ぼうさい こんだて	16 金	たきこみごはん	○	精白米,強化麦,サラダ油,さとう	とり肉 /LL牛乳	ごぼう,干しいたけ,こんにゃく	みりん,しょうゆ,さけ	600 kcal	742 kcal
		かんぶつサラダ		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	24.5 g	29.5 g
		こうやどうふとじゃがいものにも		じゃがいも,サラダ油,さとう	こうやどうふ	たまねぎ,にんじん	削り節,しょうゆ,みりん	18.8 g	22.0 g
								2.9 g	3.8 g
こうちの たべもの いっぱいの日	19 月	おやこどん	○	精白米,強化麦,さとう	とりミンチ,たまご /牛乳	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ	しょうゆ,みりん,さけ	547 kcal	666 kcal
		ピーマンのおかかあえ		さとう	かつお節	青ピーマン,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ	24.6 g	29.8 g
		ぼんかん				ぼんかん		16.2 g	18.9 g
								2.1 g	2.6 g
きびなごのかりんあげ はるさめのすのもの さつまいものみそじる	20 火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		581 kcal	723 kcal
		きびなごのかりんあげ		さとう,かたくり粉,なたね油	きびなご	しょうが,にんにく	しょうゆ,さけ	22.9 g	27.3 g
		はるさめのすのもの		はるさめ,ごま,さとう	わかめ	キャベツ,きゅうり	酢,しょうゆ	15.6 g	18.1 g
		さつまいものみそじる		さつまいも	とうふ,油揚げ,みそ	だいこん,こまつな	煮干	2.4 g	3.1 g
マーボーどん チョレギサラダ りんご	21 水	マーボーどん	○	精白米,強化麦,なたね油,さとう,かたくり粉	ぶたミンチ,赤みそ,とうふ /牛乳	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,干しいたけ	食塩,こしょう,ちゅうかあじ,さけ,しょうゆ	574 kcal	701 kcal
		チョレギサラダ		さとう,ごま油		もやし,きゅうり,キャベツ,だいこん,にんにく	しょうゆ,酢,食塩,こしょう	23.2 g	28.1 g
		りんご				りんご		18.1 g	21.3 g
								2.4 g	3.1 g
カレーの日 こんだて	22 木	カレーライス	○	精白米,強化麦,サラダ油,じゃがいも	ぶた肉,スチミル,チーズ/牛乳	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ	食塩,こしょう,イタリアンソース,カレー粉,ウスターソース,しょうゆ	580 kcal	714 kcal
		ハワイアンサラダ		サラダ油		パイン,きゅうり,キャベツ	酢,食塩,こしょう	19.1 g	22.9 g
								17.8 g	21.2 g
								2.7 g	3.3 g
わかめごはん わふうからあげ げんきサラダ たまごスープ チョコクレープ	23 金	わかめごはん	○	精白米	たきこみわかめ /牛乳	強化米		740 kcal	916 kcal
		わふうからあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	とり肉		食塩,さけ,しょうゆ,ゆず酢	28.6 g	36.8 g
		げんきサラダ		さとう,サラダ油	チキンハム,きざみ昆布,かつお節	きゅうり,キャベツ,にんじん,トマト,コーン	食塩,こしょう,酢,しょうゆ	30.6 g	37.6 g
		たまごスープ		かたくり粉	たまご,わかめ	たまねぎ,ねぎ	食塩,しょうゆ,コンソメ	3.0 g	3.8 g
チョコクレープ	チョコクレープ								
きゅうしよくの はじまり こんだて	26 月	セルフおにぎり	○	精白米,強化麦	おにぎりのり /牛乳			549 kcal	676 kcal
		さけのしおやき			サケ		食塩	27.6 g	34.9 g
		はくさいのゆずあえ		さとう	かつお節	きゅうり,はくさい	ゆず酢,酢,しょうゆ,食塩	12.0 g	13.7 g
		すいとんじる		すいとん,さつまいも	油揚げ,みそ,白みそ	にんじん,だいこん,ほうれんそう	煮干,しょうゆ	2.9 g	3.6 g
れいとう コロッケ きねん こんだて	27 火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		643 kcal	772 kcal
		カレーコロッケ		カレーコロッケ,なたね油				19.0 g	22.2 g
		かみかみきゅうりもみ		ごま,さとう	さきいか,わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん,干だいこん	酢,しょうゆ,食塩	20.5 g	24.2 g
		きんぴらごぼう		サラダ油,さとう,ごま	油揚げ,さつまあげ	ごぼう,にんじん,糸こんにゃく	しょうゆ,さけ	2.1 g	2.5 g
ターメリックライス コーンクリームシチュー ツナサラダ ミルクコーヒー	28 水	ターメリックライス	○	精白米,強化麦	牛乳	強化米	ターメリック,コンソメ	616 kcal	776 kcal
		コーンクリームシチュー		サラダ油,じゃがいも	とり肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,コーン缶(クリーム),ポロポロ	ホワイトルウ,食塩,こしょう	22.5 g	27.5 g
		ツナサラダ		サラダ油	ツナ	キャベツ,たまねぎ,にんじん	酢,食塩,こしょう	19.5 g	23.3 g
		ミルクコーヒー		ミルクコーヒー				2.5 g	3.3 g
はたのうの食材 こんだて②・なつ かしのクジラ こんだて	29 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		634 kcal	784 kcal
		オーロラクジラ		薄力粉,かたくり粉,なたね油,さとう	くじら肉	しょうが	しょうゆ,トマトチャップ®,ウスターソース	27.4 g	33.4 g
		コールスローサラダ		サラダ油		キャベツ,にんじん,コーン,トマト,パセリ	酢,食塩,こしょう	18.7 g	21.7 g
		じゃがいもとはくさいのみそじる		じゃがいも	油揚げ,みそ	はくさい,えのきたけ,ねぎ	そうだ節	2.7 g	3.3 g
にんき メニュー こんだて	30 金	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		648 kcal	801 kcal
		とうふハンバーグ		パン粉	とりミンチ,ぶたミンチ,とうふ,たまご,スチミル	たまねぎ,アップルソース	食塩,こしょう,ウスターソース,トマトチャップ®	25.3 g	30.8 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	食塩,こしょう,酢	21.5 g	25.6 g
		ABCスープ		マカロニ,じゃがいも	ベーコン	たまねぎ,いんげん,コーン,トマトピューレ	コンソメ,食塩,こしょう,トマトチャップ®	2.8 g	3.6 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しょう。

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

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

