

平成30年度

1月の献立表(小学校用)

大仁学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
8	火		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		644 22.6 31	全幼稚園なし リクエスト献立♪
			大豆サラダ	大豆		にんじん 小松菜	とうもろこし	片栗粉 三温糖 油			
			野菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳 豆乳	にんじん フロccoli	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉 バター			
			バナナ				バナナ				
9	水		麦ごはん					米 麦		656 28.6 29	
			ピビンバの具	豚肉 錦糸玉子 みそ		にんじん ほうれん草	大豆もやし 竹の子 しょうが にんにく	三温糖 油 ごま油			
			小魚アーモンド		かたくちいわし			三温糖 アーモンド ごま			
			中華風コーンスープ			小松菜	玉ねぎ クリームコーン	片栗粉			
10	木		麦ごはん					米 麦		616 26.1 25	
			ジャージャン豆腐	豚肉 生揚げ みそ	きくらげ	にんじん	竹の子 ｷﾊﾞﾂ しょうが	三温糖 片栗粉 油 ごま油			
			野菜のおかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ				
			オレンジ				オレンジ				
11	金		とりそぼろごはん	鶏肉		にんじん さやえんどう	しょうが	米 麦 三温糖 油		670 28.4 21	鏡開き リクエスト献立♪
			さばのごま焼き	鯖		葉ねぎ	しょうが にんにく		ごま		
			コーンサラダ	まぐろ			きゅうり ｷﾊﾞﾂ とうもろこし	三温糖 油			
			鏡開きお汁粉	小豆				三温糖 白玉団子			
15	火		食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		592 27.9 30	大小なし
			メープルジャム					※別の グラニュー糖 メイプルシロップ			
			コロッケ	豚肉 大豆 卵			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 油			
			茎わかめサラダ	まぐろ	茎わかめ	にんじん	もやし きゅうり	三温糖 ごま ごま油			
			チキンスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	マカロニ			
16	水		麦ごはん					米 麦		623 26.9 26	
			マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		葉ねぎ	玉ねぎ 竹の子 干しいだけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉 油 ごま油			
			中華サラダ	まぐろ		にんじん 小松菜	もやし	三温糖 ごま ごま油			
			グレープフルーツ				グレープフルーツ				
17	木		麦ごはん					米 麦		608 20.4 31	
			さんまのかぼすレモン煮	さんま			かぼす果汁 レモンペースト レモン果汁	砂糖 さつまいもでん粉			
			千草和え	油揚げ	白滝	にんじん 小松菜	キャベツ	三温糖 ごま油			
18	金		じゃが芋のみそ汁	みそ	わかめ		大根 根深ねぎ	じゃがいも		576 23.6 23	北小5年生なし のぞみ幼なし リクエスト献立♪
			麦ごはん					米 麦			
			鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉 油			
			人参シリシリ	まぐろ 卵		にんじん		三温糖 油			
21	月		小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 葉ねぎ	えのきたけ			607 24.8 27	
			麦ごはん					米 麦			
			ちんちん揚げ	鯖 いか 卵 みそ		にんじん	しょうが 玉ねぎ ごぼう	三温糖 片栗粉			
			白菜のおかか和え	かつお節		小松菜	白菜	三温糖			
22	火		豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ		じゃがいも		657 25.4 31	カレーの日
			はちみつレモントースト		脱脂粉乳		レモン果汁	小麦粉 砂糖 はちみつ グラニュー糖	バター		
			カレーポトフ	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ｷﾊﾞﾂ	じゃがいも	油		
			ひじきサラダ	まぐろ	ひじき	にんじん	もやし とうもろこし ｷﾊﾞﾂ	三温糖	ごま ごま油		
			ナタデココ入りヨーグルト和え		ヨーグルト		ナタデココ バナナ みかん	砂糖			



裏面もあります♪

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ			
23	水	☎	麦ごはん					米 麦		565 22.5 23	北小なし	
			鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが	三温糖				
			ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	じゃがいも 三温糖	ノンエッグマヨネーズ			
			駿河汁	豆腐 いわし 大豆		にんじん	だいこん 干し椎茸 ごぼう	片栗粉				
24	木	☎	黒米さつまいもごはん					米 黒米 さつまいも		669 21.5 2.9	市内統一献立 全国学校給食週間	
			黒はんぺんお茶揚げ	鯖 鰯 たら 卵			せん茶	小麦粉 パン粉	油			
			梅のサラダ	ハム		にんじん ほうれん草	キャベツ 梅ペースト	三温糖	ごま油			
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう 干し椎茸	里いも	ごま油			
			お米のムース	加糖卵黄	乳製品			砂糖 米粉 水あめ				
25	金	☎	わさびのくいきりチャーハン	卵 焼き豚		にんじん	わさびの茎 玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦	ごま ごま油 油	648 20.1 3.3	リクエスト献立 全国学校給食週間	
			春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 竹の子 にんにく 椎茸	香辛料 小麦粉 砂糖 水あめ	油 ごま油			
			野菜のナムル	まぐろ		にんじん 小松菜	キャベツ		ごま ごま油			
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ					
			焼きプリンタルト	卵	乳製品 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖				
28	月	☎	麦ごはん					米 麦		588 23.5 2.6	全国学校給食週間	
			チンジャオロース	豚肉		赤ピーマン ピーマン	しょうが にんにく 竹の子	三温糖 片栗粉	油 ごま油			
			切干大根ナムル			にんじん	切干大根 もやし	三温糖	ごま ごま油			
			卵とコーンのスープ	卵		小松菜	玉ねぎ クリームコーン	片栗粉				
29	火	☎	お茶パン		脱脂粉乳		お茶	小麦粉 砂糖		607 23.5 2.1	全国学校給食週間	
			鶏肉のマレード焼き	鶏肉				マレード				
			さつまいものココカラ	ハム		にんじん	キャベツ	さつまいも 三温糖	油			
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん クリンピース トマト	玉ねぎ	三温糖	油			
30	水	☎	麦ごはん					米 麦		601 23.5 2.1	全国学校給食週間	
			鮭の塩焼き	鮭								
			たくあん				たくあん					
			すいとん	油揚げ		にんじん 小松菜	大根	里いも 小麦粉 でん粉				
			みかん				みかん					
31	木	☎	麦ごはん					米 麦		635 22.1 2.2	リクエスト献立 全国学校給食週間	
			チキンカレー	鶏肉	チーズ ヨーグルト	にんじん トマトがら	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖	油			
			ツナサラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ	三温糖	油			
			りんご				りんご					

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

※仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

★リクエスト献立★

11月に大仁小・大仁北小6年生と大仁中3年生にリクエストをとらせて貰いました♪1月から3月の給食にリクエスト献立を入れていきます!! 楽しみにしていて下さいね♪



風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。手洗いうがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防を頑めましょう。給食でも皆さんが感染症に負けないような強い体で過ごせるように引き続き、安心・安全なバランスを考えた給食提供を頑張ります!!

★きゅうしょくクイズ★

☆12月の給食クイズの答え☆
①『ん』のつく食べ物



全国学校給食週間 1月24日～30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

<p>昔の学校給食について知ろう!</p>	<p>明治 22(1889)年～</p> <p>山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のためにご飯や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。</p>	<p>昭和 22(1947)年～</p> <p>戦後 LARA (アジア救済公認団体) から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。</p>
<p>昭和 25(1950)年～</p> <p>アメリカから寄贈された小麦粉やパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。</p>	<p>昭和 38(1963)年～</p> <p>ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わっていく。</p>	<p>昭和 51(1976)年～</p> <p>米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。</p>

給食でも皆さんが感染症に負けないような強い体で過ごせるように引き続きバランスを考えた給食提供を頑張!



おせち料理の『エビ』は、お年寄りに例えて長生きしますようにという願いが込められています。なぜでしょう？

- ① エビのひげが長いから
- ② エビの腰が曲がっているから
- ③ エビは長生きする生き物だから



新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



おせち料理の種類と込められた願い





出汁
(ごまめ)



たたき
ごぼう



伊達巻



紅白
かまぼこ



きんとん



焼き魚



紅白
なます



れんこん



里いも



くわい

地域色豊かなお雑煮

