

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
こんだて	ならのなめし 「ごはん」 「ならのなめしのぐ」 牛乳 よしのじる きんぴらごぼう	パン 牛乳 ポソレ とりにくのメキシカンソース かぼちゃとまめのサラダ	ごはん 牛乳 さつまじる あじのこうみやき がね	ぶゆやさいのカレーライス 「ごはん」 「ぶゆやさいのカレー」 牛乳 こまつナサラダ ゆずゼリー	ごはん 牛乳 かすじる かぼちゃコロッケ てづくりふりかけ(ひじきちりめん)
	☐ ごはん ☐ とりにく <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん ☐ サラダあぶら ☐ 牛乳 ☐ とうふ <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こんぶ(だし) <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) ☐ くすこ <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> グリーンピース ☐ ごま <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ みりん ☐ サラダあぶら ☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ポークウインナー <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="triangle-up"/> ローリエ ☐ サラダあぶら ☐ ポークスープ ☐ コンソメ ☐ しお ☐ こしょう ☐ とりにく ☐ しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ <input type="triangle-up"/> コンソメ <input type="triangle-up"/> チリパウダー ☐ サラダあぶら <input type="triangle-up"/> かぼちゃ ☐ ミックスビーンズ <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="triangle-up"/> レモンかじゅう ☐ サラダドレッシング ☐ トマトケチャップ				
こんだてざいりょう					

☐

ごはん

☐

牛乳

☐

とりにく

☐

とうふ

だいこん

にんじん

しいたけ

にんじん

こんにゃく

はねぎ

☐

みそ

☐

にぼし(だし)

☐

あじ

しょうが

にんにく

うすくちしょうゆ

こいくちしょうゆ

☐

さとう

☐

みりん

☐

ごまあぶら

☐

ごま

☐

いちみつがらし

☐

さつまいも

☐

さとう

ごぼう

たまねぎ

☐

てんぷらこ

☐

しお

☐

あぶら

☐

ごはん

☐

ぎゅうにく

☐

じゃがいも

☐

たまねぎ

にんじん

れんこん

だいこん

セロリー

しょうが

にんにく

グリーンピース

☐

カレールウ

☐

トマトピューレ

☐

トマトケチャップ

☐

とんかつソース

☐

ウスターソース

☐

カレーこ

☐

チキンスープ

☐

しお

☐

こしょう

☐

サラダあぶら

☐

牛乳

こまつな

キャベツ

☐

まぐろのあぶらづけ

とうもろこし

☐

サラダドレッシング

☐

こめず

☐

からしこ

☐

しお

☐

ゼリーのもと

ゆずかじゅう

☐

ごはん

☐

牛乳

☐

さけ

☐

とうふ

☐

あぶらあげ

こんにゃく

だいこん

ごぼう

にんじん

はねぎ

☐

さけかす

☐

みそ

☐

うすくちしょうゆ

☐

みりん

☐

けずりぶし(だし)

かぼちゃコロッケ

☐

あぶら

☐

ちりめんじゃこ

☐

ひじき

☐

ごま

☐

かつおぶし

☐

さとう

☐

こいくちしょうゆ

☐

みりん

1月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	610kcal	
たんぱく質	24.8g	
脂質	27.5%	
カルシウム	320mg	
鉄	2.2mg	
ビタミン	A	220μgRAE
	B1	0.34mg
	B2	0.49mg
	C	25mg
食塩相当量	2.3g	
食物繊維	4.9g	
マグネシウム	84mg	
亜鉛	3.0mg	

1月24日~30日は 全国学校給食週間です!

知っていますか? 学校給食の歴史

●明治22年 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の忠愛小学校で、おにぎりとおかずの学校給食が始まりました。

●昭和7年頃 貧しい子どもや体の弱い子どもを救うために、全国各地で給食が始まりました。

●戦争中 食べ物が少なくなり、ほとんどの学校で給食ができなくなりました。

●昭和21年 12月24日 戦争が終わり、外国から送られてきた、脱脂粉乳・小麦粉・缶詰を材料として学校給食が再開されました。

その後12月24日に給食が実施されなくなったため、1月24日~30日の1週間が全国学校給食週間となりました。また、欠食児の救済で始められた給食は、時代とともに食育の場としてとらえられています。全国学校給食週間は、給食を食べながら、給食の意義を考え直してみるよい機会です。ご家庭でも話し合ってみてください。

全国学校給食週間中の 献立

ゆめさきがっこうやせりよく 夢前学校給食センターでは、日本各地の郷土料理や せ、かい りょうり と い 世界の料理を取り入れています。

1/24(金) ペルー ロモ・サルタードは、牛肉と野菜を炒めた料理で、ご飯の上にフライドポテトと一緒にのせて、いただきます。

1/27(月) 奈良県 吉野汁は、すまし汁にくす粉を解いてとろみをつけた汁です。奈良の菜飯は、鶏肉と「大和まな」という青菜を使った菜飯です。給食では、「大和まな」の代わりに小松菜を使います。

1/28(火) メキシコ ポソレは、メキシコでよく食べられているとうもろこしのスープです。鶏肉のメキシカンソースは、メキシコで人気のサルサソースをアレンジしたものを鶏肉にかけています。

1/29(水) 鹿児島県 さつま汁は、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁です。がねは、せん切りにしたさつまいもと野菜を甘みのある衣で揚げたかき揚げです。

1/30(木) 兵庫県 兵庫県の食材を取り入れた献立です。冬野菜のカレーライスは姫路市産のれんこん、こまつナサラダは兵庫県産の小松菜、ゆずゼリーは安富町産のゆず果汁を使います。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: