

# 1月予定献立表



日 (曜)	こんだて ★牛乳は、毎日つきます。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの 学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
9 (火)	米粉パン ハンバーグのデミグラスソースがけ きのこのクリームペンネ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム セロリー にんじん だいこん キャベツ パセリ	パン さとう しょくぶつゆ なまクリーム マカロニ オリーブオイル	607	29.0	丘小・東向小 明小・成東小 あけ小・日小
				23.5	3.5		
10 (水)	ご飯 だし巻きたまご 里芋のそぼろ煮 油麩と白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ グリンピース にんじん はくさい ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも でんぶん あげふ	550	22.8	富小1.2年 3の1.3の2 5の2.6の2
				15.7	2.0		
11 (木)	ご飯 ピンクサーモンの塩焼き 五目豆 さつま汁  ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう ます だいず とりにく きぬあつあげ あぶらあげ とうふ みそ こんぶ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さつまいも	574	28.3	
				15.9	2.3		
12 (金)	ご飯 みそそぼろ <b>&lt;食育の日こんだて&gt;</b> もやしのごま酢和え 白玉雑煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ なると あぶらあげ こうやどうふ	しょうが グリンピース もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ せり	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごま しらたまもち	589	31.8	
				14.9	2.0		
15 (月)	うずらの卵入りカレーライス (ご飯 うずらの卵入りカレー) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく うずらのたまご ひよこまめ チーズ	もも みかん パイン にんにく にんじん たまねぎ れんこん りんご トマト	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも	655	24.5	
				19.3	2.0		
16 (火)	ミルクパン トマトソースミートボール(2個) ジャーマンポテト パスタスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ウインナー	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	パン オリーブオイル じゃがいも しょくぶつゆ マカロニ	592	23.0	
				23.6	3.2		
17 (水)	キムタクご飯 (ご飯 キムタクご飯の具 韓国のり) わかめスープ 冷凍パン <b>★西成田★</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なると わかめ のり	キムチ たくあん ねぎ たまねぎ たけのこ パイン	ごはん ごまあぶら ごま	598	25.2	富小1年 2の1.3の2
				20.9	3.6		
18 (木)	ご飯 サバのみそ煮 油麩入り肉じゃが かきたま汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう あげふ でんぶん	631	27.4	日小2.3年
				23.7	2.6		
19 (金)	ご飯 いわし香味フライ 切干大根のパリパリサラダ みそスープ	ぎゅうにゅう いわし みそ ひじき ハム ぶたにく	きりほしだいこん きゅうり にんじん にんにく キャベツ もやし コーン ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ドレッシング ごまあぶら さとう	586	22.3	
				20.1	2.3		
22 (月)	わかめご飯 鶏肉のバーベキューソースがけ 海藻サラダ 豚汁 レモンソーダゼリー <b>★東向小★</b>	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ツナ ぶたにく とうふ みそ こんぶ	にんにく たまねぎ りんご しょうが レモン きゅうり コーン はくさい だいこん にんじん まがりねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも でんぶん レモンソーダゼリー	612	26.1	
				16.3	3.3		
23 (火)	ココアパン チーズオムレツ ほうれん草ときのこのソテー 冬野菜のポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウインナー チーズ	エリンギ しめじ ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん かぶ キャベツ カリフラワー パセリ	パン オリーブオイル しょくぶつゆ じゃがいも	604	22.9	成小1.2.3.6年
				27.3	2.5		
24 (水)	ご飯 白身魚フライ(クラス用ソース) カラフルサラダ なめこ汁 パニラムース ほねにきをつけましょう <b>★あけ小★</b>	ぎゅうにゅう ほき とうふ みそ	ブロッコリー カリフラワー パプリカ だいこん なめこ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ドレッシング パニラムース	619	21.7	日小2.3.4年
				21.7	2.0		
25 (木)	ご飯 甘酢肉団子(2個) ひじきとツナのサラダ 中華たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ とうふ たまご	にんじん もやし きゅうり ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ	ごはん ドレッシング でんぶん ごまあぶら	559	22.5	利支 富小1年 2の1.2の2 3の1.3の2
				18.5	2.3		
26 (金)	ガパオライス(麦ご飯 ガパオライスの具) トムヤムクン ミルメークコーヒー <b>★日中★</b> <b>&lt;世界味めぐり...タイ&gt;</b>	ぎゅうにゅう とりにく えび いか とうふ	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん しめじ たけのこ チンゲンサイ	ごはん むぎ しょくぶつゆ さとう ミルメークコーヒー	580	36.1	利支
				12.2	3.3		
29 (月)	ご飯 室蘭焼きとり コーンじゃがバターソテー 石狩汁 <b>&lt;日本味めぐり...北海道&gt;</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー さけ たら みそ	コーン にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぶん バター じゃがいも	601	28.0	
				20.1	2.3		
30 (火)	コッペパン くじらのオーロラソースがけ フレンチサラダ コーンポタージュ くじらには、よくかんでたべましょう。 <b>&lt;昭和の給食&gt;</b>	ぎゅうにゅう くじら みそ ハム ひよこまめ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン パセリ	パン しょくぶつゆ バター さとう ドレッシング なまクリーム	655	22.6	日小2.3年 利支6年 富小2年 3の2.5の2
				27.0	2.9		
31 (水)	ご飯 赤魚のねぎみそだれがけ ごぼうと豚肉の炒り煮 すいとん汁  ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう あかうお みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま でんぶん ごまあぶら すいとん	569	30.2	
				14.0	2.1		

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は、中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう



給食について考えよう。



1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で、給食が再開されたことを記念する行事です。食べることの大切さについて考えたり、食べ物や給食に関わる人へ感謝していただきましょう。

### 昭和の給食・30日(戦後の給食を再現)

給食では、戦後の昭和25年ごろに食べられていた給食を再現しました。クジラ肉はすじばっていかたいと思いましたが、当時は人気のメニューでした。よくかんで食べてみてくださいね。

★ 学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。

### 《食育の日こんだて》12日...「仙台雑煮」

仙台雑煮は、(仙台を中心に県内各地で)江戸時代末期から食べられてきました。焼きハゼとハラコ(イクラ)、仙台せり、大根、人参、ごぼう、紅白かまぼこなどが入った、彩りの美しいハレの日の料理です。給食では仙台雑煮をアレンジした白玉雑煮が提供されます。

### 《26日・世界味めぐり...タイ》

◎「ガパオライス」は、日本語に訳すと「バジル炒めご飯」です。給食でも「バジル」と「ナンプレー」を使って味付けをします。

◎「トムヤムクン」は、世界三大スープのひとつです。「トム」⇒煮る、「ヤム」⇒和える、「クン」⇒エビ という意味です。給食では酸味と辛味をひかえめにして、あっさりとした味にアレンジします。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	599	650
たんぱく質(g)	26.1	21.1~32.5
脂質(g)	19.7	14.4~21.6
塩分(g)	2.6	2未満

### 《29日・日本味めぐり...北海道》

◎「室蘭焼きとり」は、室蘭市で考えられた「豚肉」を使用した焼きとりです。昭和12年ごろから戦争の影響で農家が豚を飼うようになり、戦争に必要な肉と皮以外の豚の内臓を串焼きにして野鳥の焼きとりと一緒に売られたのが始まりです。それから徐々に、豚肉・玉ねぎ・洋からしの組み合わせの、「豚肉」の焼きとりが定番になりました。

◎「石狩鍋」は、石狩川河口にある石狩市から生まれた漁師料理です。石狩地方では、江戸時代からサケ漁が盛んで、漁師が大漁を祝って食べていた料理です。給食では、鍋ではなく汁として提供します。