



学校給食予定献立表

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料		エネルギー
					たんぱく質
11(木)		白飯	米		720
		おみくじチキン焼き	鶏肉 はちみつ たまねぎ にんじん とうもろこし		
		野菜の塩昆布和え	きゅうり キャベツ だいこん 昆布 油 ごま		
		七草雑煮	ベーコン 鶏肉 にんじん だいこん はくさい 七草 かぶ根 かぶ葉 こまつな もち		
12(金)		白飯	米		782
		豚肉と生揚げの味噌煮	豚肉 にんじん たけのこ たまねぎ 油 生揚げ 砂糖 みそ しょうが ねぎ 青ピーマン 片栗粉		
		磯香和え	こまつな もやし のり		
15(月)		(白飯)	米		894
		開化丼	卵 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース 砂糖 片栗粉		
		豆かりんとう	大豆 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 牛乳 ごま		
16(火)		香り漬け	きゅうり キャベツ しょうが		35.0
		日本味めぐり (徳島県)	米 ゆず 砂糖 大正金時豆 油揚げ たけのこ にんじん 干しいたけ さやえんどう 卵 しらすぼし		
			じゃこ天 卵 小麦粉 パン粉 油		
			そうめん なると にんじん 万能ねぎ かまぼこ わかめ		
17(水)		すだち 砂糖			847
		(地粉うどん)	地粉うどん		
		みそけんちんうどん	鶏肉 ごぼう にんじん だいこん さといも ねぎ 油揚げ みそ 油		
		焼きいも	さつまいも		
18(木)		きゅうりとたくあんの和え物	たくあん きゅうり 油 ごま		28.5
		白飯	米		
		四川豆腐	豚肉 にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ 豆腐 青ピーマン 油 片栗粉 砂糖		
		茎わかめのチョナムル	茎わかめ もやし えのきたけ 砂糖 にんにく 油		
19(金)		いよかん	いよかん		31.6
		(白飯)	米		
		チキンカレー	鶏肉 油 にんにく しょうが たまねぎ バター ヨーグルト トマト にんじん じゃがいも セロリー チーズ はちみつ		
22(月)		手作り福神漬	きゅうり だいこん れんこん しょうが 砂糖		826
		めでタイ焼きアイス	小麦粉 チョコ 牛乳 砂糖		
		白飯	米		
		手作りふりかけ	かつお節 昆布 ごま 砂糖		
23(火)		肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 仙台ふ こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが 油 砂糖		721
		海藻サラダ	海藻 こまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油		
		白飯	米		
		ヘルシーハンバーグ	豆腐 油 豚肉 たまねぎ パン粉 卵 牛乳 チーズ トマト たまねぎ にんにく アップルソース 砂糖		
24(水)		コーンサラダ	キャベツ きゅうり とうもろこし 油 砂糖		718
		卵とわかめのスープ	卵 えのき たまねぎ にんじん わかめ こまつな 片栗粉		
		ひじきご飯	米 麦 にんじん 油 ひじき 鶏肉 油揚げ 砂糖 卵		
		きびなごのかりかりフライ	きびなご 油 小麦粉		
25(木)		おひたし	こまつな もやし キャベツ		740
		豚汁	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 みそ		
		おにぎり たくあん	米 のり たくあん		
		焼き鮭	鮭		
26(金)		みそ汁	じゃがいも たまねぎ 油揚げ こまつな みそ わかめ		690
		みかん	みかん		
		揚げパン	コッペパン 油 砂糖		
		おでん	がんも にんじん だいこん こんにゃく ちくわぶ 揚げボール じゃがいも 昆布 うずら卵 砂糖		
29(月)		シルバーサラダ	春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油		777
		コッペパン チョコクリーム	コッペパン チョコレートクリーム		
		香のカレーシチュー	豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも グリンピース スキムミルク 油 小麦粉		
30(火)		フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 砂糖 油		31.1
		(白飯)	米		
		クジラのかりん揚げ	クジラ 片栗粉 油 砂糖		
		せんキャベツ	キャベツ		
31(水)		すいとん	鶏肉 じゃがいも にんじん だいこん こんにゃく しめじ すいとん ねぎ こまつな 油		786
		メキシカンライス	米 バター にんじん まぐろ水煮 いか えび たまねぎ 油 赤ピーマン 青ピーマン		
		ピカディージョ	豚肉 たまねぎ じゃがいも ホールトマト にんじん スッキリニ 干ぶどう オリーブ にんにくアーモンド		
		かぼちゃサラダ	油 かぼちゃ たまねぎ レッドキドニー豆 えだまめ 砂糖 卵なしマヨネーズ		
					35.5

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月は給食週間があるので、世界味めぐりはお休みです。給食週間中は特別メニューになっています。



平均栄養価	
エネルギー(kcal)	たんぱく質
(g)	(g)
827	33.3



新年 あけましておめでとうございます
今年もどうぞ よろしく願いいたします！

開運メニュー 「今年一年いい年でありますように・・・」と、給食室から愛をこめて

おみくじチキン焼き



わーい！大吉だ！



「星の形のにんじん」(イメージ)

11日の「おみくじチキン焼き」に星の形のにんじんが各クラスに2個ずつ入っています。カップの裏側に大吉のシールが貼ってあるので確認してください。大吉の人は「おかわり優先券」(クラスで優先的におかわりできる券)がもらえます。



～献立紹介～

- 11日 おみくじチキン焼き・・・チキンのマスタード焼きの中に星の形の人参が大吉として入っています。
- 11日 七草雑煮・・・七草と鏡開きにちなんで七草の入ったお雑煮にしました。
- 15日 開化丼・・・卵丼に豚肉を使います。文明開化の時代に豚肉を使い始めたことからこの名前がつけました。
- 15日 豆かりんとう・・・さつまいもと大豆を揚げて、かりんとうのように甘いたれをまぶしたものです。
- 17日 焼きいも・・・生のさつまいもからじっくりと給食室のオーブンで焼きます。
- 19日 めでタイ焼きアイス・・・3年生の受験がうまくいくことを願って縁起の良いアイスをつけます。
- 23日 ヘルシーハンバーグ・・・豆腐がたっぷり入った手作りハンバーグに、たまねぎとりんごで作ったソースをかけます。

学校給食週間 1月25日(木)～31日(水)

学校給食は明治22(1889)年、山形県鶴岡市で始まりました。戦争による中断を経て、昭和22年(1947)年1月から都市部の小学校を中心に再開されました。昭和29(1954)年の学校給食法の制定により、学校給食が学校教育の一環として位置づけられ、日本の子どもたちの健やかな成長を今日まで支えています。給食週間中は給食委員を中心に様々な取り組みを予定しています。

<p>できていたら□にチェックしよう。</p> <p>全国学校給食週間です</p> <p>毎日の食生活を見直してみよう</p>	<p>□健康のことを考えて、いろいろな食べ物をバランスよく食べている。</p>	<p>□朝、昼、夕の1日3食を毎日、ほぼ決まった時間に食べている。</p>	<p>□クラスの仲間と協力して給食の準備や後片付けができています。</p>
<p>□あいさつやはしづかい、食事のマナーを守って、みんなと楽しい雰囲気でお食事をしている。</p>	<p>□たくさんの人々の協力や働きによって毎日の食事が成り立っていることを理解し、感謝して食べている。</p>	<p>□食べ物を育む豊かな自然環境を守る大切さを知り、自分たちができるところをしっかりと行っている。</p>	<p>□ふるさとの自慢の食べ物や料理を知り、また日本の伝統的な食文化の特徴やよさについて理解し説明できる。</p>

今年のテーマは「給食の歴史を知って違いを感じよ」

◆給食週間中の献立は昔の給食を再現します。今の給食との違いを体験してもらおうと思います。

25(木)	明治22年給食開始時の再現	おにぎり たくあん 焼き鮭 みそ汁 みかん
26(金)		揚げパン 牛乳 おでん シルバーサラダ
29(月)	昭和30年～50年頃の給食の再現	コッペパン チョコクリーム 牛乳 昔のカレーシチュー フレンチサラダ
30(火)		白飯 牛乳 鯨のかりん揚げ せんきゃべツ すいとん
31(水)	姉妹都市メキシコ	メキシカンライス 牛乳 かぼちゃサラダ

給食委員の活動

- ◆給食朝礼で調理員さんに感謝の言葉を伝えます。
- ◆昔の給食の紹介とクイズを昼の放送で流します。
- ◆「中学校の頃に食べた思い出の給食」を身近な人にインタビューをして掲示をします