



令和2年1月よていこんだてひょう



[小学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく	牛	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	ひとくち メモ		
				あか		みどり		き				
				血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	熱や力になるもの	たんぱく質	無機質			ビタミン	炭水化物
9	木	ごはん	乳	てつなべぎょうざ もやしのナムル わかめとトックのスープ レモンカスタードタルト	ぎょうざ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし ながねぎ ほししいだけ	こめ トック タルト	あぶら ごま	691 21.7 17.4 2.6	酒々井小6年2組11クエスト 色合いを考えたり、栄養/バランスに気をつけて考えました。献立を考えるのは、意外と難しく、大変でした。
10	金	むぎごはん	乳	まつかぜやき ポパイサラダ しらたまそうに だいたいひのムース	とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	にんじん えどな ほうれんそう	だいこん ほししいだけ	こめ むぎ しらたまもち さつまいも ムース	マヨネーズ ごま	672 25.6 18.9 2.2	1月11日は「鏡開き」 お正月にお供えしたもちを下 げ、1年の健康を願っていたくのが鏡開きの行事です。給食では、白玉雑煮が登場します。
13	月	成人の日			おまかせ							
14	火	(セブチ)チキンライス	乳	オムライスシート(ケチャップ) はなやさいサラダ さつまいものこめシチュー	とりにく たまご しろうけんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー アスパラガス	カリフラワー コーン たまねぎ にんにく	こめ さつまいも さとう こめこ	あぶら バター なまクリーム	649 23.6 21.5 2.8	オムライスを作ろう チキンライスの上にオムライスシートをのせ、仕上げにケチャップをかけて食べましょう。
15	水	ごはん	乳	てんぷら(ししゃもいそか1ぼん・さつまいも1こ) だいすのいそに なめこじる アゼロラゼリー	とりにく たまご みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも のり ひじき	にんじん こまつな	だいこん なめこ ながねぎ	こめ さつまいも こむぎこ さとう ゼリー	あぶら	692 22.1 20.9 3.2	よくかんで食べよう! 骨ごと食べられるししゃもは、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」をたくさんとることができます。
16	木	ナン	乳	ハッシュドポテト ごまだれサラダ(ドレッシング) キーマカレー みかんクレープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	もやし セロリ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	ナン じゃがいも クレープ	あぶら ごま	733 25.2 32.0 3.5	酒々井小6年3組11クエスト 栄養バランスや色どりをよくするのが、大変でした。
17	金	ごはん	乳	あつやきたまご いそかあえ にくじゃが ひとくちピーチゼリー-2こ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	えのきたけ たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	670 24.6 17.6 2.4	卵には、良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高い食品です。ビタミンC以外の栄養素をバランスよく含むため、「完全栄養食品」とも言われます。
20	月	むぎごはん	乳	ホッケのいちやほしやき きりほしだいこんのもの しずいみそけのじる りんご	ホッケ みそ とりにく あぶらあげ こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう りんご だいこん こんにゃく ほししいだけ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	638 28.5 18.2 3.1	毎月19日は「食育の日」 1月の「全国おいしいもの巡り」は、「青森県」です。「けの汁」や特産物の「りんご」が登場します。
21	火	(セブチ)ごはん	乳	しゅうまい1こ ピピンパのぐ ちゅうかうふうコーンスープ	しゅうまい ぶたにく たまご みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん えどな アスパラガス	たまねぎ コーン しょうが ほししいだけ きりほしだいこん にんにく	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	632 24.8 19.4 2.7	牛乳を飲もう! 寒くなると、牛乳の残量が減ります。成長期のみなさんにとって、カルシウムの多い牛乳は大切な食材です。しっかり飲みましょう。
22	水	(セブチ)よこわりまるパン	● 117	とうふハンバーグきのこソース かいそうサラダ(ドレッシング) とりにくとやさいのクリームスープ いよかんゼリー	とうふ とりにく ベーコン しろうけんまめ	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん しめじ たまご きゅうり ながねぎ セロリ エリンギ いよかん	パン ゼリー こむぎこ じゃがいも さとう ミルク	あぶら バター	657 24.5 23.2 3.6	旬の果物〜いよかん〜 伊予(今の愛媛県)で栽培が広がった「いよかん」と名付けられました。「いよかん」を折って、受験予防に配る神社もあるそうです。風邪予防にもお勧めです。
23	木	(セブチ)むぎごはん	乳	はるまき ちゅうかうふうひじきサラダ ちゅうかどんのぐ いもけんびとこざかな	はるまき ぶたにく いかな なると えび うすらたまご	ぎゅうにゅう ひじき かたぢいわし	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり きくさい ほししいだけ だけのこ	こめ むぎ さつまいも でんぶん さとう	あぶら	675 26.9 20.9 3.2	冬野菜を食べよう! 冬野菜には、体を温める力があります。大根・白菜・にんじん・れんこんなど、冬の野菜をたくさん食べましょう。
24	金	ごはん	乳	さけのやきつけ そくせきつけ いもにじる ミルクプリン	さけ ぶたにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん たくあん しょうが ながねぎ こんにゃく	こめ さとう さといも プリン	あぶら ごま	634 29.1 18.4 2.7	1月24〜30日は「全国学校給食週間」 今日は、昔の給食再現献立です。詳しくは、盛付表を見たり、お昼の放送を聞いてください。
27	月	ごはん	● 117	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ しずいみそとんじる	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく	こめ さといも さとう ミルク	あぶら	683 26.2 21.8 2.9	酒々井小6年1組11クエスト 色どりをよくし、旬の食材を入れて、しっかりと栄養のバランスも考えて作成しました。
28	火	ごはん (かんこくのり)	乳	てまきすししょうたまごやき1ぼん ぶたにくとやさいのかんこくふういため わかめスープ みかん	たまご ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん えどな	たまねぎ コーン にんにく えのきたけ ながねぎ もやし みかん	こめ マロニー でんぶん さとう	あぶら ごま	625 25.2 17.5 2.5	給食クイズ〜私はだれでしょう?〜 細長い形をしています。煮物や鍋物、薬味としてよく使います。 答え:長ねぎ
29	水	ココア あげパン	乳	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) チキンピーンズシチュー ヨーグルト	とりにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン	コーン たまねぎ にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	651 25.7 23.5 2.7	長ねぎは、冬旬の野菜です。殺菌作用があるので、風邪予防に役立ちます。1月も酒々井町でとれた長ねぎが登場します。
30	木	わかめ ごはん	乳	あげだしとうふあんかけ おひたし おでん	とうふ とりにく ちくわ はんぺん うすらたまご かつおぶし いわしたんご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし ほししいだけ えのきたけ だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	630 25.4 18.8 3.6	寒い季節は、温かいおでんを食べて、体の中から温まりましょう。今日のおでんには、全部で10種類の具が入っています。食べながら、確認してみよう。
31	金	(セブチ)ちゅうかめん	乳	ひじきいりあげぎょうざ2こ パンパンジーサラダ ピリからみそラーメンスープ アップルパイ	ぎょうざ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん にら	はくさい りんご ながねぎ もやし きゅうり コーン こんにゃく にんにく しょうが	ちゅうかめん パイ	あぶら	604 25.9 24.7 3.5	味噌ラーメンを作ろう! 給食のラーメンは、つけ麺方式です。袋に入った麺のうち、半分位ずつスープに入れて食べましょう。

★1月分給食費の口座振替日は、12月25日(水)でした。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、2月分と同じ日(1月31日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(8〜9歳の場合)

熱量: 650kcal 給食による摂取エネルギー全体の13〜20%

たんぱく質: 21.1〜32.5g

脂質: 14.4〜21.7g 給食による摂取エネルギー全体の20〜30%

食塩相当量: 2.0g未満

全国学校給食週間

学校給食の歴史と献立の
移り変わり

日本の学校給食の歴史は、明治22(1889)年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日から30日の「全国学校給食週間」です。再開された給食が、どのような歴史をたどってきたのかを見ましょう。

<p>昭和22年(1947年) 給食が再開される</p> <p>ミルク・トマトシチュー</p> <p>昭和21年12月24日、東京都内の小学校でアメリカのLALA(アジア救済公認団体)より給食用物資の贈呈式が行われ、昭和22年1月から全国約300万人の児童に対して、脱脂粉乳や缶詰などを用いた給食が始まりました。</p>	<p>昭和25年(1950年) パン・ミルク・おかずの「完全給食」に</p> <p>コッペパン・ミルク・カレーシチュー</p> <p>アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずがそろった給食が実施されるようになりました。</p>	<p>昭和38年(1963年) ソフト麺が登場、脱脂粉乳から牛乳へ</p> <p>ソフト麺・ミートソース・牛乳・フライドポテト・桃缶</p> <p>ソフト麺が学校給食に採用され、メニューの幅が広がっていきました。また、昭和39年から43年にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。</p>	<p>昭和51年(1976年) 米飯給食が正式に始まる</p> <p>カレーライス・牛乳・塩もみ・ゆで玉子</p> <p>パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていきました。当初はご飯を炊くための設備が整わず、月に数回程度の実施でしたが、米飯給食は子どもたちに大好評でした。</p>
--	---	---	--

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

味噌
・20日: 汁
・27日: 豚汁

にんじん 長ねぎ

ごぼう

さつまいも

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。