



令和3年1月よていこんだてひょう



【小学校】

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましよう。

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
					あか		みどり		き		
					たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
8	金	ごはん	●	ふくじんづけ ★ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークカレー すだちゼリー	ふたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	ふくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	739 20.2 21.9 2.8
11	月	成人の日				🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
12	火	ごはん	○	まつかぜやき ★えのきだけのすのもの しらたまそうに みかん	とりにく かにかま あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ きゅうり えのき だいこん みかん	こめ さとう しらたま	ごま さとう	634 25.6 13.3 2.3
13	水	むぎごはん	○	てつなべぎょうざ チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ	ぎょうざ ふたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが だいのこ たまねぎ ほししいたけ コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	652 26.0 18.7 2.8
14	木	わかめごはん	○	さばのみそに ★ほうれんそうのわふうサラダ すいみそのとうにゅうとんじる おこめのタルト	さば みそ ふたにく あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう えどな にんじん	えのき だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ さとう さつまいも タルト	あぶら	839 28.4 31.4 3.6
15	金	きなこあげパン	○	★はなやさいサラダ(ドレッシング) ミネストローネ ブルーネ	きなこ とりにく あかいんげんまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー コーン にんにく たまねぎ セロリ キャベツ ブルーネ	パン さとう マカロニ	あぶら	679 26.6 19.8 2.9
18	月	ごはん	○	あつやきたまご ★みそドレッシングサラダ にくじゃが	たまご みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	680 25.9 20.6 2.5
19	火	ごはん	○	あじのレモンやき ごもくきんぴら せんべいじる ひとくちりんごゼリー 2こ	あじ ふたにく さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	レモン ごぼう こんにゃく しめじ ながねぎ	こめ ゼリー さとう せんべい	ごまあぶら ごま	658 29.6 15.2 3.0
20	水	ごはん	○	シューマイ 2こ ピピンバのぐ わかめスープ ヨーグルト	シューマイ ふたにく みそ ほたて	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん えどな こまつな	にんにく しょうが きりほしだいこん たまねぎ コーン えのき ながねぎ	こめ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら ごま	670 26.1 17.4 2.9
21	木	まるパン(よこわり)	○	やさいコロック(ソース) ★ごまだれサラダ(ドレッシング) とりにくとやさいのカレースープ	やさいコロック ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	もやし きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン	あぶら	698 24.0 27.1 3.7
22	金	ごはん	○	とりにくのしょうがやき 1こ あげじゃがいものそぼろに すいみそのなめこじる ばくがゼリー	とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん なめこ ながねぎ	こめ ゼリー さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	667 29.7 15.3 2.9
25	月	ごはん	○	さげのやきづけ ★そくせきづけ すいとんじる はちみつすゼリー	さげ かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい つぼづけ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ ゼリー さとう さといも すいとん	ごま	634 27.3 15.0 2.6
26	火	ちゅうかめん	○	はるまき ★パンパンジーサラダ ピリからみそラーメンスープ みかんクレープ	ふたにく はるまき とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ コーン ながねぎ こんにゃく きゅうり もやし	ちゅうかめん クレープ	あぶら ごまあぶら	690 25.0 30.1 3.7
27	水	ピラフ	○	ハッシュドポテト ★げんきのでるサラダ きのこのクリームスープ	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり しめじ にんにく たまねぎ エリンギ たまご マッシュルーム コーン	こめ じゃがいも さとう こめこ	あぶら ごまあぶら なまクリーム	709 22.2 31.1 3.9
28	木	ごはん	○	とりのからあげ 1こ だいのすいそに こまつなのみそじる	とりにく だいのすい あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが にんにく かぶ ながねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	632 30.1 18.2 2.3
29	金	むぎごはん	○	えびのすいしょうづつみ 2こ ★キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) だいこんのオイスターソースに	えび とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが だいこん ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	678 25.2 21.8 2.4

★1月分給食費の口座振替日は、12月25日(金)になります。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(2月1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)	月平均
エネルギー: 650kcal	683
たんぱく質: 21.1~32.5g	26.0
脂質: 14.4~21.7g	21.2
食塩相当量: 2.0g未満	2.9

1月24日~1月30日は全国学校給食週間です♪
明治22年から始まった給食が現在までどのような歴史をたどってきたのか見てみましょう!

昔の学校給食について知ろう!

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、ご飯と魚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。

明治 22(1889)年~

昭和 22(1947)年~

戦後、LARA(アジア救済公認団)から寄贈された脱脂粉乳(缶詰)やシチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

昭和 25(1950)年~

アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

昭和 38(1963)年~

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えが進む。

昭和 51(1976)年~

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。

今月の酒々井産

コシカキ1等米

長葱

味噌

大根

さつまいも

キャベツ

味噌汁
14日: 味噌汁
22日: 豆乳汁

規則正しい生活を!

