

<目標>給食週間について知ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
17 水	麦ごはん 牛乳 928kcal 卵カレー 福神漬 黄桃ミックス	牛乳 いか 豚肉 えび ほたて	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 大根、なす、しそ パイン、みかん	<h2>学校給食の歴史と役割について</h2>  <p>学校給食は、明治22年山形県の小学校で始まりまし。その後、戦争による食料不足のために、ほとんどの学校で中止となりました。戦争が終わり、子ども達の栄養不足が心配され、アメリカの支援団体(ララ:アジア救済公認団体)の支援物資によって、昭和21年12月24日に給食が再開されました。そこで、この日を学校給食記念日とし、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日～30日を『学校給食週間』と定めています。</p>
18 木	米粉ミルクパン 牛乳 804kcal 海の幸のピリ辛スープ 鶏肉のマリネソテー ミニトマト(2) ブルーベリージャム	牛乳 あさり 鶏肉	パン でんぷん 白絞油 三温糖 植物油	白菜 キャベツ しめじ にんじん、ピーマン しょうが、玉ねぎ ミニトマト・ブルーベリー	
19 金	ごはん 牛乳 806kcal 四湖豆腐 切り干し大根と海藻の和え物 白桃コンポート ふりかけ	牛乳 豆腐 豚肉 ひじき 茎わかめ、昆布 鶏卵 鮭	ごはん 三温糖 でんぷん 植物油 ごま油	たけのこ にんじん しいたけ 長ねぎ、しょうが グリーンピース もやし もも	
22 月	ごはん 牛乳 729kcal うま煮 水菜のおひたし 昆布巻き	牛乳 鶏肉 つと しみ豆腐 昆布	ごはん さつまいも こんにやく 三温糖 黒砂糖	にんじん ごぼう 水菜 もやし たけのこ しいたけ かんぴょう グリーンピース	
23 火	小ごはん ウーロン茶 718kcal ふるさとラーメン イカナゲツ(2) バナナ カシューナッツ	牛乳 豚肉 つと わかめ いか すけそうだら	ごはん ラーメン ラード、白絞油 植物油 砂糖、小麦粉 カシューナッツ	たけのこ とうもろこし 長ねぎ バナナ	
24 水	ごはん 牛乳 816kcal 雑煮 柔らか小もち(2) 厚焼き卵 みかん／ふりかけ	牛乳 鶏肉 しみ豆腐 焼きちくわ 油揚げ 鶏卵・かつお	ごはん こんにやく 焼きもち 砂糖 でんぷん 植物油	にんじん 大根 しいたけ たけのこ ごぼう みつば、みかん	
25 木	米粉コッペパン 豆乳ココア 837kcal 白花豆のシチュー えびかつ キウイフルーツ	牛乳 白花豆 ベーコン えび すけそうだら	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 白絞油、植物油	白いんげん 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ キウイフルーツ	
26 金	麦ごはん 牛乳 767kcal みそ汁 焼き魚(鮭) たくあん(3) 給食週間ゼリー	牛乳 生揚げ みそ さけ	麦ごはん 砂糖	小松菜 ごぼう 大根 りんご もも みかん	
29 月	ごはん 牛乳 783kcal 肉じゃが 小松菜のお浸し はっさく のり佃煮	牛乳 豚肉 のり	ごはん じゃがいも しらたき 植物油 三温糖 黒砂糖、砂糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 もやし みかん	
30 火	米粉コッペパン 牛乳 831kcal ポトフ 白身魚サクサクフライ ブロッコリー パックマヨネーズ	牛乳 ウィンナー ベーコン ホキ	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん 白絞油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	
31 水	ごはん 牛乳 696kcal ビビンバ わかめスープ ラフランスシャーベット	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん 三温糖 植物油 ごま ごま油	たけのこ しょうが ラフランス ほうれん草 もやし 長ねぎ にんじん しいたけ	

*12月の中学生の平均栄養価はカロリー 792kcal、たんぱく質 33.4g 鉄分4.7mg、カルシウム 362mg ビタミンA 243RE(レチノール)

ビタミンB1 0.44mg、ビタミンB2 0.52mg、ビタミンC 39mg、Mg 121mg 脂質 21.8g 食塩3.1g 食物繊維 5.2g 亜鉛 4.0mg

*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

⇒旬(冬)の献立・新献立・行事食