

<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
16 水	ごはん 牛乳 899kcal お雑煮 焼き魚(鮭) 煮豆(うずら豆) 冬みかん (お正月料理の日)	牛乳 鶏肉 しみ豆腐 焼きちくわ 油揚げ 鮭 うずら豆	ごはん こんにゃく 焼きもち グラニュー糖	にんじん 大根 しいたけ たけのこ ごぼう みつば みかん	学校給食の歴史と 役割について  学校給食の始まり
17 木	米粉コッペパン 牛乳 837kcal 白花豆のシチュー えびまるまるかつ キャベツソテー キウイフルーツ	牛乳 白花豆 ベーコン えび 大豆 魚肉, すり身	パン じゃがいも 植物油, 小麦粉 でんぷん, パン粉 白絞油	白いんげん 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ キウイフルーツ	学校給食は、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児童のために、ご飯、魚、 野菜を中心とした食事を提供したのが始まりです。 昔は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善 させることが主な学校給食の役割でしたが、現在は みなさんが望ましい食習慣や食に関する正しい知 識、実践する力を身につけるための役割を担って います。
18 金	ごはん 牛乳 733kcal うま煮 ごまあえ 昆布巻き	牛乳 鶏肉 つと しみ豆腐 昆布	ごはん さつまいも こんにゃく 三温糖, 黒砂糖 ごま	にんじん, ごぼう たけのこ かんぴょう しいたけ グリーンピース もやし, ほうれん草	
21 月	むぎごはん 牛乳 942kcal たまごカレー 福神漬 豆乳デザート	牛乳 うずら卵 豚肉 豆乳 大豆	麦ごはん じゃがいも バター 小麦粉 砂糖, 水あめ	にんじん, 玉ねぎ マッシュルーム しょうが グリーンピース 大根, なす, なた豆 パイン, 黄桃, みかん	
22 火	小ごはん 牛乳 866kcal ガタタンラーメン 鉄腕ギョーザ(3) バナナ カシューナッツ	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 ほたて ひじき いか 大豆 つと 鶏肉	ごはん ラーメン ごま 小麦粉 ラード カシューナッツ でんぷん 植物油 砂糖	白菜 にんじん もやし たけのこ きくらげ いら 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ バナナ	クイズ! 学校給食の歴史 ①～③の中から答えを1つ選んでみましょう。 問1 学校給食の始まりはいつでしょう? ①江戸時代 ②明治時代 ③大正時代 問2 戦争で中止となっていた給食が戦後に 再開となった際、どのような給食が提供 ①おにぎり, 魚, 漬物 ②トマトシチュー, ミルク(脱脂粉乳) ③コッペパン, カレーシチュー, 牛乳 問3 昭和30年代, 牛や豚よりも安く手に入 る肉を給食で使うことが多かったのです が、それは何の肉でしょう? ①シカ ②イノシシ ③クジラ
23 水	ごはん 牛乳 791kcal 四湖豆腐 荳わかめともやしの中華あえ ふりかけ(鮭) ゆずゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 荳わかめ かつお, 卵 鮭, 大豆, のり	ごはん 三温糖 でんぷん 植物油 ごま ラー油, 砂糖	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 ゆず	
24 木	ミルクパン 牛乳 751kcal ポトフ 目玉焼き ブロッコリー/パックスソース	牛乳 ウインナー 鶏卵	パン じゃがいも 植物油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	
25 金	ごはん 牛乳 853kcal コタン鍋 ジンギスカンの米粉から揚げ りんご 瀬戸ふりかけ	牛乳 鮭 豆腐 みそ 羊肉	ごはん じゃがいも でんぷん, 砂糖 こんにゃく 米粉, ごま油, ごま 白絞油	かぼちゃ にんじん, 大根 玉ねぎ ごぼう, しめじ りんご, にんにく しょうが	
28 月	むぎごはん 牛乳 698kcal みそ汁/たくあん(3枚) ホッケ塩焼き 給食週間ゼリー	牛乳 わかめ みそ ほっけ	麦ごはん じゃがいも グラニュー糖	長ねぎ 大根 果汁(りんご, 桃, みかん)	
29 火	ごはん 牛乳 865kcal 肉じゃが 小松菜のお浸し ひじきのりつくだに 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 のり ひじき にぼし かつお/鶏卵	ごはん じゃがいも しらたき 植物油 三温糖, 黒砂糖 水あめ, 砂糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 もやし ほうれん草	
30 水	ごはん 牛乳 709kcal ピビンバ ミヨック(ワカメスープ) 冬みかん	牛乳 豚肉 豆腐 ほたて わかめ	ごはん 三温糖 植物油 ごま油 ごま	たけのこ しょうが ほうれん草 もやし みかん にんじん, 長ねぎ	
31 木	米粉コッペパン 牛乳 655kcal あさりスープ 鶏肉のマリネソテー ミニトマト(3)イチゴジャム	牛乳 あさり 鶏肉	パン でんぷん 白絞油 三温糖 植物油	白菜 ミニトマト キャベツ ピーマン しめじ, しいたけ しょうが, いちご 玉ねぎ, にんじん	

* 1月の中学生の平均栄養価は カロリー800kcal, たんぱく質33.2g, 脂質20.6g, 食塩3.3g, カルシウム385mg, マグネシウム115mg, 鉄分4.3mg, 亜鉛4.1mg ・・・行事食
ビタミンB: 0.45mg ビタミンB2 0.58mg ビタミンA 259RE(レチノール), ビタミンB1 0.45mg, ビタミンB: 0.58mg, ビタミンC 43g 食物繊維5.7g * 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