

1月

## こんだて表

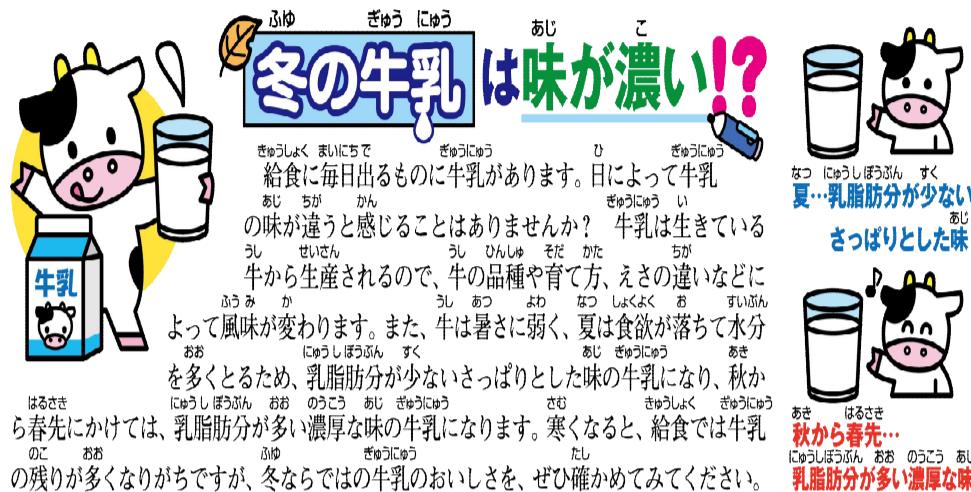


こん げつ しょくいくもくひょう

今月の食育目標

がっこうきゅうしょくしゅうかん  
学校給食週間について知ろう

新年を迎える、気持ちも新たに3学期が始まりました。  
冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか?  
寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、  
朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



きゅうしょくまいにちで  
給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳  
の味が違う感じことはありませんか? 牛乳は生きている  
牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどに  
よって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分  
を多くとるために、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になります。秋か  
ら春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳  
の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。

☆ 牛乳は毎日つきます。

☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。

☆ 給食当番は、マスクも必要です。

☆ 給食の前には、手洗いも忘れずに



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」によって2000年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。



今月もリクエスト給食を思い出のエピソードと一緒に紹介します。3月の卒業式までにまだまだたくさんのリクエストメニューが登場しますのでお楽しみに!

## 【パンサンスウ】

- めちゃくちゃ大好き!! おいしい!
- めちゃうまいから!

## 【じゃがいもとわかめのみそ汁】

- シンプルな味が最高!!

## 【かぼちゃコロッケ】

- 中のかぼちゃがおいしいから

## 【クリームシチュー】

- 給食の中ですごく好きなメニューだから



	月	火	水	木	金
こんだて名	1月24日から30日は 全国学校給食週間	家族で給食について 語り合ってみませんか	今月の月形産	今月の平均栄養量	16
もりつけ方	19 ● ごはん ◆ ワンタンスープ ★ 春巻き ▲ バンサンスウ	20 ● ごはん ◆ 沢煮椀 ★ さばのみそ煮 ▲ もやしとほうれん草のごまあえ	● お米 (ななつぼし) ● まんまるトマトジュース ● 切り干し大根 ● 大豆・じゃがいも・大根	○ 小学校(中学年) ○ エネルギー: 604kcal(650kcal) たんぱく質: 25.3g (26.8g) 脂質: 19.8g (18.1g) 塩分: 2.3g (2.0未満)  ○ 中学校 ○ エネルギー: 768 kcal(830kcal) たんぱく質: 30.7 g (34.2g) 脂質: 22.9g (23.1g) 塩分: 2.9g (2.5g未満)	● ごはん ◆ コンソメスープ ★ ポークチャップ ▲ シャキシャキあえ
体をつくる	牛乳、鶏肉、ハム 白菜、干椎茸、長ねぎ、春巻き、きゅうり、人参、キャベツ	牛乳、豚肉、さば 大根、人参、ごぼう、白滝、えのきたけ、しょうが、もやし、ほうれん草	牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、豚肉、ツナ 長ねぎ、しょうが、とうもろこし、枝豆、人参、きゅうり	牛乳、ハム、卵、鶏肉 たけのこ、人参、長ねぎ、かぼちゃコロッケ、キャベツ、きゅうり	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆 人参、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、えのきたけ、にんにく、もやし、小松菜、切り干し大根、きゅうり
エネルギー	米、ワンタン、油、春雨、三温糖、ごま油 小) 565kcal 中) 728kcal	米、三温糖、ごま 小) 587kcal 中) 715kcal	米、ドレッシング 小) 599kcal 中) 761kcal	米、春雨、油、ドレッシング 小) 587kcal 中) 752kcal	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油 小) 551kcal 中) 703kcal
こんだて名	26 ● ごはん ◆ 卵とコーンのスープ ★ キタアカリと道産牛のコロッケ ▲ 小松菜とひじきのサラダ	27 全国学校給食週間メニュー ● おにぎり ◆ 豚汁 ★ 鮭の塩焼き ▲ きゅうりとわかめの和え物	28 ● 麦ごはん ◆ ドライカレー ♪ ヨーグルト	29 ● ごはん ◆ 白玉汁 ★ みそカツ ▲ えだまめともやしのサラダ	30 ● ごはん ◆ 中華スープ ★ 鶏から揚げの甘酢あん ▲ 三色ナムル
もりつけ方	牛乳、卵、豆腐、ひじき、ハム どうもこし、人参、長ねぎ、小松菜、もやし	牛乳、いりこ、豚肉、豆腐、みそ、鮭、わかめ、昆布 人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、しょうが、きゅうり	牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグルト 玉ねぎ、人参、セロリ、枝豆、にんにく、	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、みそ ごぼう、人参、しめじ、大根、長ねぎ、にんにく、もやし、枝豆、	牛乳、ベーコン、卵、鶏肉、ハム チンゲンサイ、きくらげ、人参、長ねぎ、しょうが、れんこん、ピーマン、ほうれん草、白菜
体をつくる	米、でん粉、キタアカリと道産牛のコロッケ、ごま、ドレッシング 小) 610kcal 中) 778kcal	米、麦、じゃがいも、三温糖、ごま油 小) 554kcal 中) 707kcal	米、麦、油、三温糖 小) 694kcal 中) 873kcal	米、小麦粉、パン粉、油、ごま油、ごま、三温糖 小) 677kcal 中) 867kcal	米、でん粉、油、三温糖、ごま油、ごま 小) 582kcal 中) 749kcal