1月分　学校給食献立表「感謝して食べよう」

西原共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	有・無	
			（赤）おもに体をつくるもの		（緑）おもに体の調子を整えるもの		（黄）おもにエネルギーのもとになるもの		kcal	帯山	西原
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	たんぱく質		
10	水	コッペパン					パン				
		牛乳		牛乳					757	①	①
		クリームスパゲティ	鶏肉	牛乳・チーズ・スキムミルク	ほうれん草・人参	玉ねぎ・コーン	スパゲッティ	油		②	②
		ひじきのサラダ	ハム	ひじき		大根・キャベツ	砂糖	油	33.0	③	③
		ぽんかん				ぽんかん					
11	木	ごはん					米				
		牛乳		牛乳					794	①	①
		魚の野菜あんかけ	ホキ		チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ・しいたけ	でんぷん・砂糖	油		②	②
		豚汁	木綿豆腐・豚肉・みそ	いりこ・いりこ（出し）	人参・小松菜	大根・生姜	じゃが芋・こんにゃく	油	31.1	③	③
		小豆団子	小豆				白玉もち・砂糖				
12	金	冬野菜カレー	豚肉・レバー	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・大根・にんにく・生姜・りんごピューレ	米・麦・じゃが芋	油	783	①	①
		牛乳		牛乳						②	②
		スティックセニョールとナッツのサラダ	ツナ		スティックセニョール	キャベツ	砂糖	アーモンド・油	25.6	③	③
15	月	米粉パン					パン				
		牛乳		牛乳					733	①	①
		クリーム煮	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・小松菜	玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋	油		②	②
		ツナサラダ	ツナ	わかめ	チンゲン菜	キャベツ	砂糖	油	37.7	③	③
		いりこアーモンド		いりこ			砂糖	油・アーモンド			
16	火	麦ごはん					米・麦				
		牛乳		牛乳					793	①	①
		塩さば	さば							②	②
		菜焼き	油揚げ・糸かつお	しらす干し	小松菜	白菜		油	37.2	③	③
		だご汁	鶏肉・みそ	いりこ・いりこ（出し）	人参・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	ちぎり団子				
17	水	丸パン					パン				
		牛乳		牛乳					750	①	①
		オムレツのトマトソース	卵		トマト		砂糖			②	②
		ほうれん草のサラダ	ツナ		ほうれん草	コーン・キャベツ	砂糖	油	35.2	③	③
		野菜のカレースープ煮	鶏肉・ベーコン	チーズ	人参	大根・玉ねぎ・生姜・にんにく	マカロニ・じゃが芋	油			
18	木	ごはん					米				
		牛乳		牛乳					780	①	①
		いわしの生姜だれ	いわし		ねぎ	生姜	でんぷん・砂糖	油		②	②
		切り干し大根の炒め煮	角天		人参	切干大根	こんにゃく・砂糖	油	30.5	③	③
		京菜入り白玉汁	鶏肉・高野豆腐・かつお節（出し）	昆布（だし）	京菜	大根・えのきたけ	白玉もち・じゃが芋				
19	金	麦ごはん					米・麦				
		牛乳		牛乳					783	①	①
		マーボー豆腐	豚肉・大豆・豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん	ごま油・油		②	②
		中華あえ		しらす干し	小松菜	もやし・キャベツ	砂糖	油・ごま・ごま油	36.5	③	③
22	月	丸パン					パン				
		牛乳		牛乳					768	①	①
		受験生応援！チキンカツ（勝つ）	鶏肉				パン粉	油		②	×
		コールスロー			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	36.3	③	③
		ミネストローネ	豚肉・大豆	粉チーズ	トマト	玉ねぎ・大根・セロリ・にんにく	マカロニ・じゃが芋	油			
23	火	麦ごはん					米・麦				
		牛乳		牛乳					746	①	①
		レバーと魚の揚げがらめ	鶏レバー・ホキ				でんぷん・砂糖	油		②	×
		ごま酢あえ		わかめ	小松菜	大根	砂糖	ごま・ごま油	29.4	×	×
		春雨汁	かまぼこ・かつお節（出し）	昆布（だし）	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ	春雨	油			
24	水	麦ごはん					米・麦				
		牛乳		牛乳					736	①	①
		めざし		めざし				油		②	×
		たくあん				たくあん漬け			26.6	③	③
		根菜のみそ汁	厚揚げ・油揚げ・みそ	いりこ・いりこ（出し）	小松菜・人参	大根・れんこん	さつま芋				
25	木	スタミナ丼	豚肉・高野豆腐		ねぎ	なす・にんにく・生姜	米・砂糖・でんぷん	油			
		牛乳		牛乳					750	①	①
										②	×
		かぜ予防サラダ	ツナ		人参	キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	31.1	③	③
		ふわふわ卵のもやしスープ	ベーコン・卵・豆腐		小松菜	もやし	でんぷん				
26	金	麦ごはん					米・麦				
		牛乳		牛乳					748	①	①
		鶏と根菜の甘辛	鶏肉			ごぼう	さつま芋・砂糖	油		②	×
		ピーマンとツナのサラダ	ツナ		ピーマン	キャベツ		ごま・油	31.0	③	③
		シャキシャキみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ・いりこ（出し）・昆布（だし）	人参	もやし・玉ねぎ					
29	月	丸パン					パン				
		牛乳		牛乳					757	①	①
		ハンバーグ野菜ソース	ハンバーグ		トマト	玉ねぎ	砂糖	油		②	②
		レンコールスロー			人参	キャベツ・きゅうり・れんこん	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・油	30.2	③	③
		野菜あったかスープ	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ	じゃが芋	油			
30	火	**鉄分たっぷりアイアン丼**	豚肉・大豆		人参・小松菜	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦・砂糖	油			
		牛乳		牛乳					758	①	①
										②	②
		れんこんとひじきのサラダ	チキンフレーク	ひじき		れんこん・えだ豆・コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	33.0	③	③
		キャベツとふわふわ卵のスープ	卵・かまぼこ			キャベツ・玉ねぎ	でんぷん	油			
31	水	パインパン				パイン	パン				
		牛乳		牛乳					776	①	①
		ポークビーンズ	豚肉・大豆	スキムミルク	人参・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃが芋・砂糖	油		②	②
		大根サラダ	ハム		水菜	大根	砂糖	ごま・油	33.4	③	③

味の旅　鏡開き・小正月

カル太郎デー

ひごまるデー・今月は京菜

鉄えもんデー

全国学校給食週間1月24日～30日まで　わくわく楽しい給食作品展（中学生の部）の献立入賞作品が登場！

祖食の日～給食が始まったころの献立を味わってみよう～

優秀賞　二岡中学校３年
中島瑠々さんの作品です

最優秀賞　江南中学校２年
藤米田咲貴子さんの作品です

過去の入賞作品
「市産品の良さを生かした献立」

優秀賞　西原中学校2年
久保花保さんの作品です

※　都合により、献立が変更する場合があります。

明けまして おめでとうございます

3学期が始まりました。みなさん、冬休みはどのように過ごしましたか？

まだまだ寒さが厳しい時期なので、体調管理により一層気をつけましょう。

1月24日から30日は全国学校給食週間です！

第二次世界大戦後、ユニセフなどから物資の支援を受け、戦争で中断していた学校給食が再開されました。昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来この日を「学校給食感謝の日」と定めました。

昭和25年度からは、冬休みと重ならないように1月24日から30日の一週間が**「学校給食週間」**となりました。

学校給食はいつ始まったの？

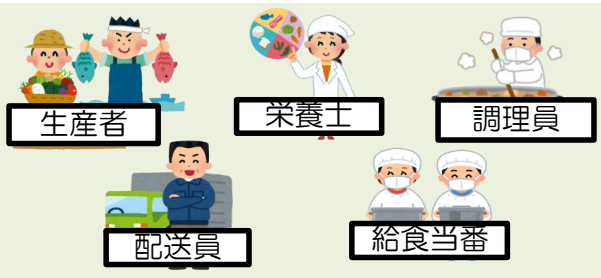
日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。

山形県鶴岡市にある私立忠愛小学校で、弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を提供したのが始まりです。

当時の給食は、おにぎり、漬け物、塩鮭だったそうです。

1月の市産品活用予定

スティックセニョール
京菜、チンゲン菜、れんこん、青ネギ、キャベツ、小松菜

感謝の気持ちを込めて，食事のあいさつをしましょう!

調理場で作られた給食がみなさんの目の前に届けられるまでには、たくさんの人たちの協力があります。毎日給食が食べられることに感謝して、おいしくいただきましょう。