

日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質	食物繊維総量
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える		
12月水	ごはん	○			精白米,大麦,強化米					
	大豆と小魚の揚げ煮		大豆	かえりいわし	片栗粉,上白糖	サラダ油,ごま(いり)				840 kcal
	松風焼き		若鶏ひき肉,卵,米みそ		パン粉(生),上白糖	サラダ油,けし(乾)		長葱		34.9 g
	紅白甘酢漬け				上白糖		人参	大根		4.9 g
	東京風雑煮		さば節,祝なると		白玉		人参,小松菜,根みつば	干し椎茸,ゆず(果皮,生)		
<b>☆リクエスト給食！副菜1位の「大学芋」と主菜を兼ねる主食3位の「きつねうどん」です。</b>										
13月木	きつねうどん	○	さば節,鶏肉,油揚げ		上白糖,冷凍うどん		人参,小松菜	干し椎茸,長葱		876 kcal
	大学芋				さつまいも,水あめ,上白糖	サラダ油,黒ごま			29.0 g	
	じゃこ入り入りゆで野菜		生わかめ,ちりめんじゃこ	上白糖	白ごま,サラダ油,ごま油	人参	キャベツ,もやし		7.5 g	
14月金	ごはん	○			精白米,大麦,強化米					
	五目卵焼き		鶏肉,焼き竹輪(乳・卵なし),卵		上白糖	サラダ油	人参	玉葱,冷凍えだまめ		763 kcal
	ゆで野菜だし醤油		さば節				江戸菜	白菜,もやし		33.6 g
	みそ汁		さば節,油揚げ,木綿豆腐,米みそ	生わかめ				しめじ		5.8 g
	みかん							みかん		
17月	シーフードピラフ	○	鶏肉,いか,えび		精白米,おおむぎ(押麦),強化米	バター,サラダ油	人参	玉葱,エリンギ,ホールコーン		831 kcal
	ブロッコリー入りゆで野菜				上白糖	サラダ油	人参,ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,玉葱		28.7 g
	ミネストローネ		ペーコン卵無,いんげん豆		じゃがいも,上白糖,マカロニ	サラダ油	人参,トマト缶詰(ホール)	にんにく,玉葱,キャベツ		10.0 g
	みかん							みかん		
18月火	卵トースト	○	卵		胚芽食パン	マヨネーズ				862 kcal
	ポトフ		ウィンナー		じゃがいも	サラダ油	人参	玉葱,キャベツ		36.1 g
	海藻入りゆで野菜		くきわかめ	上白糖	サラダ油,ごま油,白ごま	人参	キャベツ,きゅうり		7.3 g	
<b>☆今日は給食の日！「まごわやさしいこ」の和食献立です。苦手な食材でも、ひとくちは食べてみましょう。</b>										
19月水	ごはん	○			精白米,大麦,強化米					
	さばの甘辛煮		さば節,さば		上白糖					790 kcal
	こまつなとひじきのピリ辛和え			干ひじき		サラダ油,ごま油,白ごま	小松菜,人参	にんにく,もやし		32.6 g
	具沢山みそ汁		さば節,木綿豆腐,米みそ		じゃがいも		人参	ごぼう,大根,しめじ,長葱		5.7 g
20月木	マーボー麺	○	豚肉,大豆,木綿豆腐,米みそ		蒸し中華めん,片栗粉	サラダ油,ごま油	人参,葉ねぎ	にんにく,生姜,長葱,グリーンピース		893 kcal
	ゆで野菜		ロースハム卵無		じゃがいも,上白糖	サラダ油,ごま油,白ごま	人参	きゅうり		36.8 g
	フルーツのヨーグルト添え		ヨーグルト					温州蜜柑缶,もも缶,りんご缶,バナナ		8.4 g
<b>☆リクエスト給食！副菜3位「じゃがいものきんぴら炒め」です。</b>										
21月金	ごはん	○			精白米,大麦,強化米					
	さわらの照り焼き		さわら		上白糖,片栗粉			生姜		876 kcal
	じゃがいものきんぴら炒め		豚肉		つきこんにゃく,上白糖,じゃが芋	サラダ油,サラダ油,白ごま	人参	ごぼう		36.7 g
	かきたま汁		さば節,木綿豆腐,卵		片栗粉		江戸菜	長葱		5.7 g
<b>☆リクエスト給食！汁物1位「豚汁」です。</b>										
24月	高野豆腐ごはん	○	鶏肉,高野豆腐,油揚げ	出し昆布	精白米,大麦,強化米,上白糖	サラダ油	人参,さやいんげん	干し椎茸,ごぼう		860 kcal
	はたはたの竜田揚げ		はたはた		片栗粉	サラダ油		生姜		37.9 g
	ゆで野菜ごまかけ		さば節			白ごま	小松菜	白菜,もやし		7.1 g
	豚汁		さば節,豚肉,木綿豆腐,米みそ		さといも		人参	ごぼう,大根,長葱		

2 5 火	ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ	にんにく	793	kcal	
	クリームシチュー	○	豚肉	牛乳	じゃがいも、薄力粉	サラダ油、バター	人参、かぶ(葉)	玉葱、エリンギ、ホールコーン、かぶ	28.1	g
	ツナ入りにんじんサラダ		ツナ水煮		上白糖	サラダ油	人参	きゅうり、キャベツ、玉葱	6.7	g
2 6 水	冬野菜のカレーライス		豚肉		精白米、大麦、強化米、じゃがいも、薄力粉	サラダ油、バター	人参、ブロッコリー	にんにく、生姜、玉葱、かぶ、カリフラワー	857	kcal
	大豆入りゆで野菜	○	大豆		上白糖	サラダ油、ごま油	人参	キャベツ、きゅうり、玉葱	25.1	g
	りんご							りんご	7.6	g
2 7 木	ご飯+ふりかけ		鰹節	ちりめんじゃこ、あおのり	精白米、大麦、強化米	白ごま			796	kcal
	肉じゃが	○	豚肉		じゃがいも、つきこんにゃく、上白糖	サラダ油	人参、さやいんげん	玉葱、干し椎茸	26.3	g
	揚げごぼうのサラダ		米みそ		上白糖	サラダ油、サラダ油、白ごま	人参	キャベツ、きゅうり、大根、ごぼう、玉葱	8.2	g
☆リクエスト給食！主菜2位「いかのチリソース」です。										
2 8 金	ごはん				精白米、大麦、強化米				793	kcal
	いかのチリソース	○	いか		片栗粉、上白糖	サラダ油、ごま油		にんにく、生姜、長葱	34.5	g
	ゆで野菜中華ドレッシング				上白糖	ごま油、白ごま	人参	きゅうり、キャベツ、もやし	4.1	g
	卵入りもずくスープ		木綿豆腐、卵	もずく	片栗粉		人参	長葱		
3 1 月	ごはん				精白米、大麦、強化米				760	kcal
	メルルーサのあずま煮	○	メルルーサ		片栗粉、上白糖	サラダ油、白ごま		生姜	29.1	g
	小松菜の和え物				上白糖	ごま油、白ごま	小松菜、人参	キャベツ、もやし	5.1	g
	白菜のみそ汁		さば節、油揚げ、米みそ					白菜、しめじ、長葱		
	みかん							みかん		

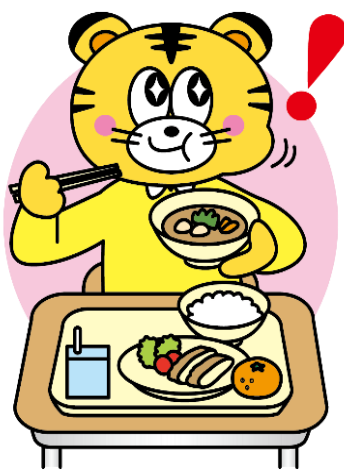
※献立は都合により変更される場合がありますので、ご了承ください。

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
828kcal	32.1g	6.7g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	6.5 g

今日で今年の給食が終了しました。みなさん冬休みは、どう過ごしますか？生活リズムが乱れ気味になりますが、早寝早起きを心がけ、3食しっかりと食べて、体調管理には気をつけましょう。給食室では、来年も安全でおいしい給食を作れるように努めます。どうぞ、来年もよろしく願いいたします。良いお年をお過ごしください。



**苦手な物にもトライしよう!**



みなさんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？全く手をつけずに残している人もいるかもしれませんが、ひとくちでいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さい頃から、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。本校では、月に一回「給食の日」を作っています。「給食の日」では、お皿の上に全種類のメニューを乗せ、ひとくちは食べてみようという取り組みです。1月は19日にあります。苦手な食べ物でも、ひとくち食べることにチャレンジしてもらえると嬉しいです。

来年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！

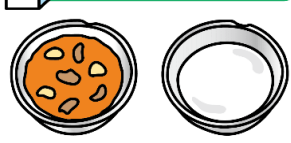


1/24~1/30

「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今

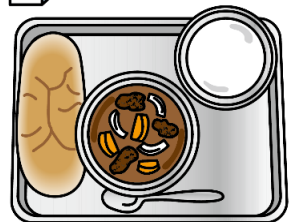
昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク

脱脂粉乳や缶詰を使用

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

パン・ミルク・おかずの完全給食の開始

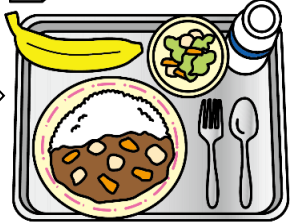
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

ソフト麺の導入。牛乳の供給開始

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

米飯(ご飯)の導入。

今は・・・

ご飯を中心とした和食献立を基本としています。食事の提供だけでなく、栄養バランスや食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶための「生きた教材」として活用されています。

