

令和元年度

長子配布

1 月 学 校 給 食 献 立 表



武雄小学校

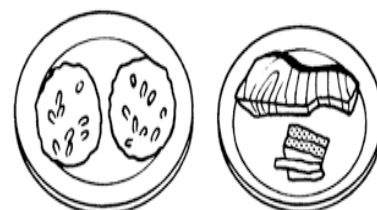
今日の給食目標：【感謝して食べよう】

| 日付<br>曜日 | 献立名            | おもにからだをつくる（赤） |               | おもに体の調子を整える（緑） |                           | おもにエネルギーのもとになる（黄） |          | 調味料（その他）                   | エネルギー<br>（Kcal） | たんばく質<br>（g） | 塩分<br>（g） | 夕食に<br>食べて<br>ほしい物 |
|----------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|-------------------|----------|----------------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------------|
|          |                | たんばく質         | 無機質           | ビタミン           |                           | 炭水化物              | 脂質       |                            |                 |              |           |                    |
|          |                | 魚・肉・卵・大豆製品    | 牛乳・小魚・海藻      | 色の濃い野菜         | 色の薄い野菜・きのこ・果物             | 穀類・いも類・砂糖         | 油脂・種実    |                            |                 |              |           |                    |
| 8<br>水   | 牛乳             |               | ぎゅうにゅう        |                |                           |                   |          |                            |                 |              |           | 海藻類                |
|          | ごはん／あじつけのり     |               | のり            |                |                           | こめ                |          |                            |                 |              |           |                    |
|          | 雑煮             | とりにく かまぼこ     |               | にんじん かつおな      | はくさい ごぼう しいたけ             | しらたまもち            |          | いりこ かつお こんぶ しょうゆ しお さけ みりん | 650             | 26.7         | 2.0       |                    |
|          | 松風焼き           | とりにく とうふ みそ   |               |                | たまねぎ                      | パンこ さとう           | ごま       | しょうゆ さけ しお                 |                 |              |           |                    |
|          | 煮なます           | あぶらあげ         |               | にんじん           | だいこん                      | さとう               |          | しお す しょうゆ                  |                 |              |           |                    |
| 9<br>木   | 牛乳             |               | ぎゅうにゅう        |                |                           |                   |          |                            |                 |              |           | 色のこい<br>やさい        |
|          | ごはん            |               |               |                |                           | こめ                |          |                            |                 |              |           |                    |
|          | 白菜のみそ汁         | あぶらあげ みそ      | わかめ           | にんじん ねぎ        | はくさい たまねぎ えのき             |                   |          | いりこ さけ                     | 666             | 30.8         | 2.8       |                    |
|          | あじの梅だれかけ       | あじ            |               |                | うめ                        | かたくりこ さとう         | あぶら      | しょうゆ す                     |                 |              |           |                    |
|          | れんこんとこんにやくの炒め煮 | ぶたにく          |               | にんじん           | れんこん こんにやく しいたけ えだまめ しょうが | さとう               | あぶら ごま   | しょうゆ みりん さけ                |                 |              |           |                    |
| 10<br>金  | 牛乳             |               | ぎゅうにゅう        |                |                           |                   |          |                            |                 |              |           | 大豆製品               |
|          | ホットドック         |               |               |                |                           | コッペパン             |          |                            |                 |              |           |                    |
|          | （ウインナー）        | ウインナー         |               |                |                           |                   |          | ケチャップ                      |                 |              |           |                    |
|          | （野菜ソテー）        |               |               | にんじん ビーマン      | キャベツ                      |                   | あぶら      | しお こしょう コンソメ               | 725             | 28.0         | 2.6       |                    |
|          | かぶのシチュー        | とりにく          | ぎゅうにゅう スキムミルク | にんじん ブロッコリー    | たまねぎ コーン しめじ かぶ           | じゃがいも             | オリーブあぶら  | しお こしょう ルウ コンソメ ワイン カラスープ  |                 |              |           |                    |
| 14<br>火  | 牛乳             |               | ぎゅうにゅう        |                |                           |                   |          |                            |                 |              |           | 色のこい<br>やさい        |
|          | 麦ごはん           |               |               |                |                           | こめ むぎ             |          | しょうゆ しお さけ ソース             |                 |              |           |                    |
|          | ビーフカレー         | ぎゅうにく         | こなチーズ         | にんじん グリンピース    | たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご    | じゃがいも こくとう        | バター      | がらすプ デミグラスソース 粉チーズ         | 797             | 22.9         | 2.2       |                    |
|          | 切干大根のサラダ       | ハム            |               |                | きりぼしだいこん きゅうり キャベツ        | さとう               | ごま あぶら   | しお しょうゆ す みりん              |                 |              |           |                    |
|          | フルーツインゼリー      |               |               |                | りんご おうとう バイン              | さとう               |          | ゼリーのもと                     |                 |              |           |                    |
| 15<br>水  | 牛乳             |               | ぎゅうにゅう        |                |                           |                   |          |                            |                 |              |           | 根菜類                |
|          | いなりごはん         | あぶらあげ とりにく    |               | にんじん           | しいたけ                      | こめ さとう            | ごま       | しょうゆ しお さけ す               | 616             | 25.3         | 2.6       |                    |
|          | 湯豆腐            | とうふ ぶたにく      |               | しゅんぎく          | はくさい えのき                  | マロニー              |          | いりこ かつお こんぶ しょうゆ しお さけ みりん |                 |              |           |                    |
| 16<br>木  | 牛乳             |               | ぎゅうにゅう        |                |                           |                   |          |                            |                 |              |           | 海藻類                |
|          | ごはん            |               |               |                |                           | こめ                |          |                            |                 |              |           |                    |
|          | にらと卵のスープ       | たまご           |               | にんじん にら        | たまねぎ えのき                  | かたくりこ             | ごまあぶら    | カラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう  | 671             | 24.2         | 1.6       |                    |
|          | 焼肉炒め           | ぎゅうにく         |               | にんじん           | キャベツ たまねぎ しょうが にんにく りんご   | さとう               | あぶら      | しょうゆ さけ                    |                 |              |           |                    |
|          | ほうれんそうのナムル     |               |               | にんじん ほうれんそう    | もやし                       | さとう               | ごま ごまあぶら | す しょうゆ しお                  |                 |              |           |                    |
| 17<br>金  | 牛乳             |               | ぎゅうにゅう        |                |                           |                   |          |                            |                 |              |           | 魚介類                |
|          | 食パン／いちごジャム     |               |               |                | いちご                       | パン さとう みずあめ       |          |                            |                 |              |           |                    |
|          | 肉団子のスープ        | とりにく ぶたにく     |               | にんじん パセリ       | たまねぎ しめじ キャベツ             |                   |          | がらすプ コンソメ しお こしょう しょうゆ さけ  | 636             | 27.5         | 2.6       |                    |
|          | 冬野菜とチキンのグラタン   | とりにく          | チーズ ぎゅうにゅう    | ブロッコリー         | たまねぎ はくさい マッシュルーム         | マカロニ パンこ          | バター      | しお こしょう コンソメ ホワイトルウ ワイン    |                 |              |           |                    |
|          | ゆで枝豆           |               |               |                | えだまめ                      |                   |          | しお                         |                 |              |           |                    |

1月24日から30日は学校給食週間です！

1月24日を含む1週間、全国統一の「学校給食週間」です。明治22年に初めて実施された学校給食は、各地に広がってきましたが、戦争のため中断されました。戦後の食糧不足・栄養不足の子どもたちを救うため、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカから脱脂粉乳や小麦粉・缶詰（ララ物資）がたくさん送られてきて、再び給食が始まりました。その日が昭和21年12月24日でした。今は翌日から冬休みに入るので、1か月遅らせて1月24日から30日までの1週間を「学校給食週間」とすることになりました。

武雄小では、佐賀県の郷土料理や武雄市と関連させた給食などを実施します。  
この1週間を通して、給食の歴史や役割について振り返り、改めて給食に携わる人たちが食べ物に対して感謝し、自分の食生活について考える機会にしてほしいと思います。



令和元年度

長子配布

1 月 学 校 給 食 献 立 表



武雄小学校

今月の給食目標： 【 感謝して食べよう 】

| 日付<br>曜日 | 献立名 | おもにからだをつくる（赤） |          | おもに体の調子を整える（緑） |               | おもにエネルギーのもとになる（黄） |       | 調味料（その他） | エネ<br>ルギー<br>(Kcal) | たん<br>ばく質<br>(g) | 塩<br>分<br>(g) | 夕食に<br>食べて<br>ほしい物 |
|----------|-----|---------------|----------|----------------|---------------|-------------------|-------|----------|---------------------|------------------|---------------|--------------------|
|          |     | たんばく質         | 無機質      | ビタミン           |               | 炭水化物              | 脂質    |          |                     |                  |               |                    |
|          |     | 魚・肉・卵・大豆製品    | 牛乳・小魚・海藻 | 色の濃い野菜         | 色の薄い野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類・砂糖         | 油脂・種実 |          |                     |                  |               |                    |

|                                                    |                |                           |        |                          |                              |                  |               |                                 |     |      |     |                                                                                       |
|----------------------------------------------------|----------------|---------------------------|--------|--------------------------|------------------------------|------------------|---------------|---------------------------------|-----|------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ☆ 20(月)～24(金)は、武雄小学校の学校給食週間 です。 ～武雄市にちなんだ給食が登場します～ |                |                           |        |                          |                              |                  |               |                                 |     |      |     |                                                                                       |
| 20<br>月                                            | 牛乳             |                           | ぎゅうにゅう | さが県の郷土料理                 |                              |                  |               |                                 |     |      |     | 色のこい<br>やさしい                                                                          |
|                                                    | ごはん            | とりにく                      |        | にんじん                     | ごぼう ほししいたけ<br>こんにやく          | こめ<br>さとう        | あぶら           | しょうゆ みりん<br>さけ                  | 571 | 24.8 | 1.7 |    |
|                                                    | のっぺ汁           | ぶたにく あつあげ                 |        | にんじん ねぎ                  | だいこん れんこん こんにやく ほししいたけ       | さといも さつまいも かたくりこ |               | かつお ごんぶ しょうゆ みりん しお さけ          |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | かけ和え           | いか みそ                     |        | にんじん                     | だいこん きゅうり                    | さとう              | ごま            | す                               |     |      |     |                                                                                       |
| 21<br>火                                            | 牛乳             |                           | ぎゅうにゅう | 友好都市「雄武町のメニュー」           |                              |                  |               |                                 |     |      |     | 色のうすい<br>やさしい                                                                         |
|                                                    | ごはん            |                           |        |                          |                              | こめ               |               |                                 | 688 | 28.3 | 2.2 |    |
|                                                    | かに団子汁          | かに すりみ とうふ                |        | にんじん ほうれんそう              | たまねぎ えのき                     | かたくりこ さとう        |               | しょうゆ かつお ごんぶ さけ みりん しお          |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | たらのみりん干し       | たら                        |        |                          |                              | さとう              |               | しょうゆ さけ みりん                     |     |      |     |                                                                                       |
| 22<br>水                                            | じゃがいもと大豆の磯部揚げ  | だいず                       | あおのり   |                          |                              | じゃがいも かたくりこ      | あぶら           | しお こしょう                         |     |      |     | 魚介類                                                                                   |
|                                                    | 牛乳             |                           | ぎゅうにゅう | 武雄食の日「キャベツ、わかすポーク」       |                              |                  |               |                                 |     |      |     |  |
|                                                    | ごはん            |                           |        |                          |                              | こめ               |               |                                 | 649 | 24.0 | 2.4 |                                                                                       |
|                                                    | 五目スープ          | ベーコン とうふ                  |        | ほうれんそう                   | たまねぎ ほししいたけ たけのこ             |                  | ごまあぶら         | しお こしょう しょうゆ さけ ガラスープ ちゅうかだし    |     |      |     |                                                                                       |
| 23<br>木                                            | ホイコーロー         | ぶたにく あかみそ                 |        | ピーマン にんじん                | キャベツ たまねぎ しょうが               | さとう              | あぶら           | さけ しょうゆ みりん                     |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | いちご            |                           |        |                          | いちご                          |                  |               |                                 |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | 牛乳             |                           | ぎゅうにゅう | 給食がはじまった時のメニュー           |                              |                  |               |                                 |     |      |     | 海藻類                                                                                   |
|                                                    | おにぎり           |                           |        |                          |                              | こめ               | ごま            | しお                              |     |      |     |  |
| 24<br>金                                            | 具だくさんみそ汁       | あつあげ みそ                   | わかめ    | にんじん かぼちゃ ねぎ             | たまねぎ ごぼう                     |                  |               | いりこ さけ                          | 602 | 29.3 | 2.9 |  |
|                                                    | さけの塩焼き         | さけ                        |        |                          |                              |                  |               | しお さけ                           |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | たくあん           |                           |        |                          | だいこん                         | さとう              |               | しお す ぬか                         |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | 牛乳             |                           | ぎゅうにゅう | 友好都市「アメリカ セバストポール市」のメニュー |                              |                  |               |                                 |     |      |     | たまご                                                                                   |
| 27<br>月                                            | 食パン            |                           |        |                          |                              | しよくパン            |               |                                 |     |      |     |  |
|                                                    | ポークビーンズ        | ぶたにく だいず<br>きんときまめ おおふくまめ |        | にんじん さやいんげん トマト          | たまねぎ                         | じゃがいも            | あぶら           | ガラスープ コンソメ さけ ソース しお こしょう クチャップ | 682 | 29.1 | 2.4 |                                                                                       |
|                                                    | フライドチキン        | とりにく                      |        |                          |                              | パンこ こむぎこ さとう     | あぶら           | しょうゆ しお こしょう                    |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | コールスローサラダ      |                           |        | パプリカ                     | キャベツ きゅうり コーン                | さとう              | ノンエッグマヨネーズ    | す しお こしょう しょうゆ                  |     |      |     |                                                                                       |
| 28<br>火                                            | 牛乳             |                           | ぎゅうにゅう |                          |                              |                  |               |                                 |     |      |     | 大豆製品                                                                                  |
|                                                    | ごはん            |                           |        |                          |                              | こめ               |               |                                 |     |      |     | 色のこい<br>やさしい                                                                          |
|                                                    | じゃがいもと肉だんごのみそ煮 | ぶたにく とりにく あつあげ みそ         |        | にんじん さやいんげん              | ごぼう たまねぎ こんにやく               | さとう じゃがいも        |               | いりこ しょうゆ さけ                     | 660 | 23.7 | 2.1 |  |
|                                                    | きびなごフライ        | きびなご                      |        |                          | たまねぎ                         | パンこ こむぎこ         | あぶら           | しお                              |     |      |     |                                                                                       |
| 29<br>水                                            | 切干大根の酢の物       | あぶらあげ                     |        | にんじん                     | きりぼしだいこん きゅうり もやし            | さとう              | ごまあぶら         | す しょうゆ                          |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | 牛乳             |                           | ぎゅうにゅう |                          |                              |                  |               |                                 |     |      |     | 海藻類                                                                                   |
|                                                    | チキンピラフ         | とりにく                      |        | にんじん さやいんげん              | コーン たまねぎ ほししいたけ              | こめ               | バター           |                                 |     |      |     |  |
|                                                    | ラビオリのスープ       | とりにく ぶたにく                 |        | にんじん パセリ                 | たまねぎ はくさい しめじ                | じゃがいも こむぎこ パンこ   | オリーブあぶら       | ガラスープ しお こしょう さけ しょうゆ コンソメ      | 655 | 24.4 | 2.7 |  |
| 30<br>木                                            | オムレツミートソースかけ   | ぶたにく たまご                  |        |                          | たまねぎ                         | さとう かたくりこ        | あぶら           | クチャップ デミグラスソース ソース ワイン しお       |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | チーズ            |                           | チーズ    |                          |                              |                  |               |                                 |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | 牛乳             |                           | ぎゅうにゅう |                          |                              |                  |               |                                 |     |      |     | 種実類                                                                                   |
|                                                    | ごはん            |                           |        |                          |                              | こめ               |               |                                 |     |      |     |  |
| 31<br>金                                            | 八宝菜            | ぶたにく うずらのたまご かまぼこ         |        | にんじん ねぎ                  | はくさい たまねぎ もやし たけのこ きくらげ しょうが | かたくりこ            | あぶら           | しょうゆ しお みりん ちゅうかだし さけ           | 634 | 20.8 | 1.5 |  |
|                                                    | 中華サラダ          | かにかま                      |        | チンゲンサイ にんじん              | きゅうり                         | はるさめ さとう         | ごまあぶら         | しょうゆ す しお                       |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | 根菜チップス         |                           |        |                          | れんこん ごぼう                     | さつまいも じゃがいも      | あぶら           | しお                              |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | 牛乳             |                           | ぎゅうにゅう |                          |                              |                  |               |                                 |     |      |     |                                                                                       |
| 31<br>金                                            | ごはん            |                           |        |                          |                              | こめ               |               |                                 |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | 厚揚げとえのきみそ汁     | あつあげ みそ                   |        | にんじん ねぎ                  | えのき はくさい たまねぎ                |                  |               | いりこ さけ                          | 644 | 29.2 | 2.5 |  |
|                                                    | 白身魚の黄金焼き       | カラスカレイ                    |        | にんじん                     |                              |                  | ノンエッグマヨネーズ    | しお さけ しょうゆ みりん                  |     |      |     |                                                                                       |
|                                                    | れんこんのきんぴら      | ぶたにく                      |        | にんじん さやいんげん              | れんこん こんにやく                   | さとう              | ごまあぶら あぶら     | しょうゆ みりん                        |     |      |     |                                                                                       |
| 31<br>金                                            | 牛乳             |                           | ぎゅうにゅう | リクエスト給食                  |                              |                  |               |                                 |     |      |     | 色のこい<br>やさしい                                                                          |
|                                                    | ココア揚げパン        |                           |        |                          |                              | コッペパン            | あぶら           | ミルクココア                          |     |      |     |  |
|                                                    | ポトフ            | とりにく だいず<br>きんときまめ おおふくまめ |        | にんじん<br>さやいんげん           | たまねぎ                         | じゃがいも            | あぶら           | ガラスープ コンソメ ワイン<br>しょうゆ しお こしょう  | 683 | 23.1 | 1.7 |                                                                                       |
|                                                    | ごぼうサラダ         | シーチキン                     |        | にんじん                     | ごぼう きゅうり キャベツ                | さとう              | ノンエッグマヨネーズ ごま | す しお こしょう しょうゆ                  |     |      |     |                                                                                       |