

1月学校給食献立表



今日の給食目標：【感謝して食べよう】

日付 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 (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
				色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物							
8 水	牛乳		ぎゅうにゅう						650	26.8	2.0	海藻類
	ごはん					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 ほししいたけ	しらたまもち		かつお ごんぶ しょうゆ しお さけ みりん				
	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			しお す しょうゆ				
9 木	牛乳		ぎゅうにゅう						653	28.7	2.7	色のこい やさしい
	ごはん					こめ						
	白菜のみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ			いりこ さけ				
	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 ほししいたけ 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 金	牛乳		ぎゅうにゅう						635	26.0	2.4	大豆製品
	ホットドック (ウインナー)	ウインナー				パン		ケチャップ				
	(野菜ソテー)			にんじん ピーマン	キャベツ		あぶら	しお こしょう コンソメ				
	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 火	牛乳		ぎゅうにゅう						706	21.5	2.7	色のこい やさしい
	麦ごはん					こめ むぎ						
	ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	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	あぶら	がらすープ デミグラスソース 粉 加へこ しょうゆ しお さけ ソース				
	切干大根のサラダ	ハム			きりほしだいこん きゅうり キャベツ	さとう	ごま あぶら	しお しょうゆ す				
	福神漬け				なす れんこん だいこん きゅうり しょうが しそは	さとう		しょうゆ				
15 水	牛乳		ぎゅうにゅう						597	23.9	2.4	根菜類
	いなりごはん	あぶらあげ とりにく		にんじん	ほししいたけ	こめ さとう	ごま	しょうゆ しお さけ す				
	湯豆腐	とうふ ぶたにく		しゅんぎく	はくさい えのきたけ	はるさめ		かつお ごんぶ しょうゆ しお さけ みりん				
小松菜の磯和え	かにかま	のり	こまつな にんじん	もやし きゅうり	さとう		しょうゆ					
16 木	牛乳		ぎゅうにゅう						628	23.7	1.6	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 えのきたけ	かたくりこ	ごまあぶら	がらすープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう				
	焼肉炒め	ぶたにく			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				
	もやしのナムル			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				
みかん				みかん								
17 金	牛乳		ぎゅうにゅう						636	27.5	2.6	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	かたくりこ		がらすープ コンソメ しお こしょう しょうゆ さけ				
	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 ワイン ルウ コンソメ				
ゆで枝豆				えだまめ			しお					

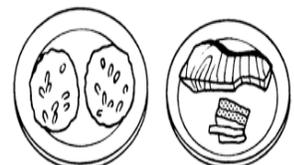
1月24日から30日は学校給食週間です!

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。

御船が丘小では、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。



1月学校給食献立表



今月の給食目標：【感謝して食べよう】

日付 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 (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質	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、御船が丘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 月	牛乳		ぎゅうにゅう	さが県の郷土料理								色のこい やさい
	ごはん	とりにく		にんじん	ごぼう ほしいいたけ	こめ	あぶら	しょうゆ みりん	569	24.9	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 ほしいいたけ	さといも さつまいも かたくりこ		かつお こんぶ 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				
ごぼやく				こんにやく								
21 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 やさい
	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 えのきたけ	かたくりこ さとう		しお かつお こんぶ さけ みりん しょうゆ				
	たらのみりん干し	たら				さとう		しょうゆ さけ みりん				
じゃがいもと大豆の磯部揚げ	だいたい	あおのり			じゃがいも かたくりこ	あぶら	しお こしょう					
22 水	牛乳		ぎゅうにゅう	武雄食の日「キャベツ、わかすポーク」								魚介類
	ごはん					こめ			647	24.4	2.4	
	五目スープ	ベーコン とうふ		ほうれんそう	たまねぎ ほしいいたけ たけのこ		ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ さけ カラスープ ちゅうかだし				
	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				
りんご				りんご								
23 木	牛乳		ぎゅうにゅう	給食がはじまった時のメニュー								根菜類
	おにぎり					こめ	ごま	しお	588	27.0	2.9	
	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				
	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					
24 金	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
	食パン					パン			672	28.9	2.4	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず きんときまめ おおぶくまめ		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	カラスープ コンソメ 卵 ソース しお こしょう ケチャップ				
	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 にんじん	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					
27 月	牛乳		ぎゅうにゅう									色のこい やさい
	ごはん					こめ			660	23.7	2.1	
	大根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	だいこん ごぼう たまねぎ こんにやく	さとう		いりこ しょうゆ さけ				
	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				
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					
28 火	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	チキンピラフ	とりにく		にんじん いんげん	コーン たまねぎ ほしいいたけ	こめ	バター あぶら	卵 しお こしょう コンソメ しょうゆ カラスープ	603	21.0	2.3	
	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	しお こしょう 卵 しょうゆ コンソメ カラスープ				
	オムレツミートソースかけ	ぶたにく たまご		ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	さとう かたくりこ	あぶら	ケチャップ デミグラス ソース ワイン しお				
オムレツミートソースかけ												
29 水	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	ごはん					こめ			623	19.9	1.5	
	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				
	中華サラダ	かにかま		ほうれんそう 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					
30 木	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類
	ごはん					こめ			630	26.2	2.5	
	厚揚げとえのきみそ汁	あつあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ はくさい たまねぎ			いりこ さけ				
	白身魚の黄金焼き	ほき		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	しょうゆ みりん					
31 金	牛乳		ぎゅうにゅう	リクエスト給食								色のこい やさい
	ココア揚げパン					ココアパン さとう	あぶら	ココア	642	25.2	1.3	
	ポトフ	とりにく だいず きんときまめ おおぶくまめ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも	オリーブあぶら	カラスープ コンソメ ワイン しょうゆ しお こしょう				
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					