

令和元年度

長子配布

1月学校給食献立表

あけまして
おめでとう

橘小学校

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 ばく質 （g）	塩 分 （g）	夕食に 食べて 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 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 木	牛乳		ぎゅうにゅう									色のこい 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 金	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	ホットドック					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 火	牛乳		ぎゅうにゅう									色のこい 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	799	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 水	牛乳		ぎゅうにゅう									根菜類
	いなりごはん	あぶらあげ きんしたまご		にんじん	しいたけ	こめ さとう	ごま	しょうゆ しお さけ す	620	25.5	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 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	690	25.5	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 rinngo	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 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 さけ ホワイトルウ コンソメ ヲ				
	ゆで枝豆				えだまめ			しお				

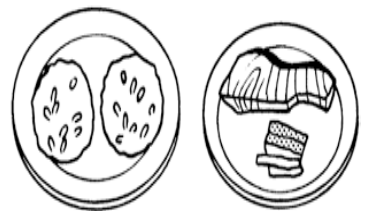
1月24日から30日は学校給食週間です！

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。

橘小では、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

る人たちや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

橘小学校

今月の給食目標：【感謝して食べよう】

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 ばく質 （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、橘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 やさしい 
	ごはん	とりにく		にんじん	ごぼう ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	572	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 こんにゃく 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 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 やさしい 
	ごはん					こめ						
	かに団子汁	かに すりみ とろふ		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	688	28.3	2.2	
	たらのみりん干し	たら				さとう		しょうゆ さけ みりん				
22 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						
	五目スープ	ベーコン とろふ		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 カラスープ ちゅうかだし	649	24.0	2.4	
23 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				海藻類 
	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								
	おにぎり					こめ	ごま	しお				
24 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								
27 月	食パン					食パン						たまご 
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず 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	カラスープ コンソメ さけ ソース しお こしょう ケチャップ	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	マヨネーズ	す しお こしょう しょうゆ				
28 火	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品 
	ごはん					こめ						
	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 いんげん	ごぼう たまねぎ こんにゃく	さとう じゃがいも		いりこ しょうゆ さけ	703	24.6	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 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									
	エビピラフ	えび		にんじん いんげん	コーン たまねぎ ほししいたけ	こめ	バター	さけ しお こしょう コンソメ しょうゆ パプリカこ				
	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 さけ しょうゆ コンソメ	647	24.0	2.8	
30 木	トマトオムレツ	ぶたにく たまご		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	さとう		ケチャップ コンソメ ワイン				
	チーズ		チーズ									
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ごはん					こめ						
31 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	639	21.1	1.5	
	中華サラダ	ハム		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 金	ごはん					こめ						種実類 
	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	640	29.2	2.5	
	白身魚の黄金焼き	カラスカレイ		にんじん			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 こんにゃく	さとう	ごまあぶら 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 やさしい 
	ココア揚げパン					コッペパン	あぶら	ミルクココア				
	ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	バター	ケチャップ ガラスープ コンソメ こしょう	677	24.5	1.2	
	スコッチエッグ	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	あぶら	しお しょうゆ				
31 金	海藻サラダ	かにかま	かいそう	にんじん	きゅうり キャベツ コーン	さとう はるさめ	ごまあぶら	す しょうゆ しお				