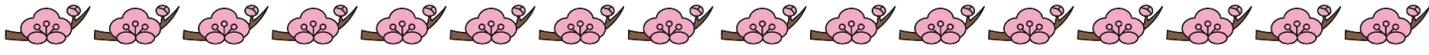
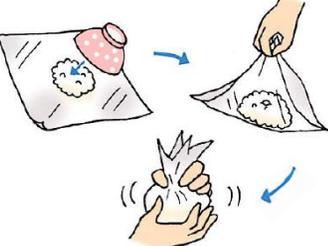


1月分学校給食献立表

R2.1.8
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
8・水	☆給食はありません☆	 <h2 style="margin: 0;">あけましておめでとうございます</h2> <p style="margin: 0;">安全で安心な、おいしい給食を、心をこめて一生懸命作ります。 本年もどうぞよろしく願いいたします。(職員一同)</p> 									
9・木	小型ミルクパン 牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ ヨーグルト		牛乳			ミルクパン				686 26.8 21.1 2.6	
10・金	やや少なめごはん 牛乳 ぶり照り焼き 紅白なます きんとん 雑煮	鏡開き(1/11) ぶり かつお節 	牛乳 (昆布)	にんじん にんじん・こまつな	たまねぎ・グリーンピース だいこん はくさい・ごぼう 干しいたけ	こめ 砂糖 砂糖 さつまいも・砂糖 もち		塩・こしょう・ソース しょうゆ・ケチャップ 塩 しょうゆ	699 26.9 16.7 2.1		
13月	☆☆成人の日☆☆										
14・火	ごはん 牛乳 七宝豆腐 おかか和え 味付けのり		牛乳			こめ				609 22.1 16.6 1.6	
15・水	ごはん 牛乳 つくねの銀あんかけ 豚汁 ひじきの佃煮		牛乳			こめ				672 23.8 19.9 2.0	
16・木	16日(木)は、「おにぎり弁当の日」です。 ・なるべく自分で作りましょう。 ・具や形は自由です。 ・自分で食べきれぬ数を持ってきましょう! ※東川登小学校の図書室にも「お弁当の本」がいっぱいあります。 本を参考にするなど、事前にメニューを考えておくといいですね。		おにぎりはラップでつくろう! 手には見えないばい菌がいっぱいいて、洗っても完全にはきれいになりません。だから直接ごはんに触れないよう、ラップに包んでおにぎりをつくりましょう。具を混ぜたり、つめたりするときも、乾いた菜ばしやしゃもじを使いましょう。								
17・金	ごはん 牛乳 おから入りキッシュ 枝豆とにんじんのサラダ ミネストローネ	おから・ベーコン たまご ハッピーキャロットの日 ウイナー	牛乳 生クリーム・牛乳 シュレッドチーズ	ほうれん草 にんじん にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ ホールコーン・えだまめ にんにく・たまねぎ セロリ	こめ		油 ごま・マヨネーズ バター	塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ	698 24.1 25.0 1.9	
1/20(月)~24(金)は学校給食週間です。  給食の歴史や各地の料理を知り、感謝していただきます。											
20・月	コッペパン 牛乳/ミルク 鯨の竜田揚げ キャベツとみかんのサラダ ほうれん草と卵のスープ	昭和の給食 くじら ロースハム たまご・かまぼこ	牛乳 スキムミルク			コッペパン 砂糖		コーヒー・塩 油 油 しょうゆ・塩・こしょう しょうゆ・塩・こしょう 酒・中華スープの素	575 30.2 20.4 3.2		
21・火	ごはん 牛乳 飛竜頭 はすのさんばい 魚そうめん汁	日本味めぐり「山口県」 豆腐・たまご 油揚げ 魚そうめん (昆布)	牛乳 干しひじき (昆布)	にんじん にんじん 葉ねぎ	干しいたけ・えだまめ れんこん たまねぎ・えのきだけ	こめ でんぷん 砂糖		しょうゆ・塩・酒 酢・しょうゆ・塩 しょうゆ・塩	611 21.2 17.6 2.2		

1月分学校給食献立表

R2.1.8
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
22 ・ 水	若楠ポークのカツカレー(ごはん)					こめ			733 25.4 25.8 2.4
	若楠ポークのカツカレー(豚カツ)	豚肉・たまご				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう	
	若楠ポークのカツカレー(カレー)			にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	チャツネ・カレールウ ケチャップ・ソース	
	牛乳		牛乳						
	SOYよかサラダ	ちくわ・大豆 ガルバンゾー		にんじん	きゅうり		ごま・ドレッシング	塩	
23 ・ 木	黒糖パン					黒糖パン			595 25.5 16.6 2.5
	牛乳		牛乳						
	焼きそば	豚肉・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ	中華麺	油	ウスターソース オイスターソース	
	バンバンジーサラダ	鶏ささみ・たまご		にんじん	きゅうり・もやし		ごま・ドレッシング	塩	
	みかんゼリー				みかん	ゼリーの素			
24 ・ 金	ごはん					こめ			613 21.6 15.9 2.2
	牛乳		牛乳						
	タッカルビ	鶏肉・赤みそ		にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・砂糖	油	酒・コチュジャン しょうゆ	
	わかめスープ		干しわかめ	にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ			塩・こしょう しょうゆ・中華スープ	
27 ・ 月	ごはん					こめ			663 26.3 19.5 2.3
	牛乳		牛乳						
	厚揚げと青菜の含め煮	厚揚げ		こまつな・にんじん		砂糖		しょうゆ・みりん・酒	
	さつま汁	鶏肉・油揚げ みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	油		
28 ・ 火	手作りふりかけ		ちりめんじゃこ・のり 青のり			砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん・酒	659 26.4 19.3 2.3
	親子丼(ごはん)					こめ			
	親子丼(具)	鶏肉・かまぼこ たまご(かつお節)	スキムミルク (昆布)	小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	砂糖		しょうゆ・酒・塩	
	牛乳		牛乳						
	かりかり食感のいりこ和え		いりこ		レーズン	さつまいも・砂糖 はちみつ	油・ごま オリーブ油	しょうゆ・みりん	
29 ・ 水	即席漬け		塩昆布	にんじん	だいこん・しょうが				705 28.0 21.5 2.2
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	れんこんハンバーグ	牛肉・豚肉・豆腐 たまご	牛乳		れんこん・たまねぎ	パン粉・砂糖 でんぷん	バター	塩・こしょう しょうゆ・みりん	
	野菜ソテー	ベーコン		ほうれん草・にんじん	もやし		油	塩・こしょう	
30 ・ 木	温泉みそ汁	豆腐・油揚げ みそ	(煮干し)	にんじん・小ねぎ	はくさい・えのきだけ			重曹	641 24.8 27.3 2.5
	食パン					食パン			
	牛乳		牛乳						
	ホキフライ	ホキ	青さ			小麦粉・でんぷん		塩	
	カラフルサラダ			パプリカ(赤)	キャベツ・きゅうり ホールコーン		ドレッシング	酢	
31 ・ 金	白菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	はくさい・エリンギ	米粉	バター	コンソメ・塩・こしょう	644 25.8 17.6 2.5
	少なめしそごはん			赤しそ		こめ		塩	
	牛乳		牛乳						
	きつねどん	油揚げ・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう 干しいたけ	うどん		しょうゆ・塩・酒	
	豆腐ともやしのチャンプル	ちくわ・豆腐 たまご・かつお節		ピーマン	もやし		ごま油	酒・塩・こしょう	

【1月の給食のめあて】感謝して食べよう

- ・給食の歴史を理解しましょう
- ・人々の苦労や自然の恵みに感謝して食事をしましょう



今日は何の日? カレーの日(1月22日)

1982年は、戦後に学校給食が再開されて、35年の節目にあたる年でした。そこで、全国学校栄養士協議会が「35周年の記念献立を全国の小中学校で一斉に出そう」と企画したのです。メニューを決めるにあたって、全国の小中学校に好きなメニューのアンケートを行ったところ、最も多かったのがカレーでした。この結果を受けて、1982年1月22日に、全国の小中学校で一斉にカレー給食を出したのが「カレーの日」の由来になります。

今年度、川登地区の学校給食では「若楠ポークのカツカレー」が登場します。なお、若楠ポークを使用するにあたり、武雄市畜産振興協議会さまより補助金をいただくことになっています。しっかり味わい、感謝していただきます。



もっと野菜を食べましょう!!

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値のひとつに「野菜を350g以上食べましょう」と掲げられています。野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を食べることができません。冬休み期間中も、1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。

