



(北方小)令和元年度 1月学 校 給 食 献 立 表



1月給食目標

感謝して食べよう 正しい食事のマナーで感謝の気持ちを表そう



北方給食センター

日曜	行事など	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)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料	エネルギーkcal たんぱく質g 食塩相当量g	アレルギー表示 義務7品目 (加工品)
			たんぱくしつ	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
8	水	はるの七草	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう		パン			609	パン(小麦、乳) うどん(小麦) チーズ(乳)
		はるの七草	ななくさうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん だいこんば だいこん かぶ はくさい	うどんめん	あぶら	にぼし こんぶ しお さけ しょうゆ みりん		
		はるの七草	キャベツとひきにいため	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら		
		はるの七草	さがみかんゼリー		パンにはさんでたべよう!		みかんゼリー				
9	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん			710	粉チーズ(乳) カレールウ(小麦・乳)
		ポークカレー	ぶたにく	こなチーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご	じゃがいも	あぶら	とりがら しお ワイン ケチャップ		
		ツナコーンサラダ	ツナ		グリンピース	にんにく しょうが			カレー粉 カレールウ ウスターソース		
		ふくじんづけ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		コーンドレッシング	しお こしょう		
10	金	かがみびうき	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ことしのしあわせをねがう献立です!		ごはん			640	
		かがみびうき	まつかぜやき	とりにく とうふ みそ たまご		たまねぎ しょうが	さとう パンこ	いりごま	しょうゆ しお さけ		
		かがみびうき	にしきなます	ハム	こんぶ	にんじん	だいこん かぶ れんこん	さとう	しお しょうゆ す		
		かがみびうき	おぞうに	とりにく かまぼこ		にんじん かつおな	ほししいたけ はくさい ごぼう	しらたまもち	かつおぶし こんぶ しお さけ しょうゆ みりん		
14	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			660	
		あじのうめだれかけ	あじ			うめ	かたくりこ さとう	あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ す		
		ごぼうのしぐれに	ぎゅうにく		にんじん いんげん	ごぼう しょうが	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん		
		こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ えのき キャベツ			にぼし		
15	水	こくとうパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			601	パン(小麦、乳) チーズ(乳) マカロニ、パン粉(小麦) ホワイトソース(乳・小麦)
		ふゆやさいとチキン 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 マッシュルーム はくさい にんにく	マカロニ パンこ	オリーブオイル	しお こしょう ワイン ホワイトソース コンソメ		
		ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	あぶら	とりがら しお こしょう しょうゆ		
		りんご				りんご					
16	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			609	チリソース (小麦、えび、大豆、りんご)
		とりにくのチリソース	とりにく				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	しお こしょう しょうゆ ケチャップ チリソース さけ		
		ニラもやしいため	ぶたひきにく		にら にんじん	もやし たまねぎ	ビーフン	あぶら	しお こしょう しょうゆ さけ		
		だいこんのちゅうかスープ	かにかま		にんじん チンゲンさい	たまねぎ だいこん きくらげ		ごまあぶら	とりがら しょうゆ さけ しお こしょう		
17	金	いなりごはん 牛乳	あぶらあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ	ごはん さとう	ごま あぶら	しょうゆ しお さけ す	648	ロールケーキ (乳、小麦、大豆)
		ゆどうふ	とうふ ぶたにく		しゅんぎく	はくさい えのき	マロニー	あぶら	かつおぶし こんぶ しょうゆ しお さけ みりん		
		いそかあえ	ちくわ	のり	にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり	さとう		しょうゆ		
		いちごロールケーキ					いちごロールケーキ				
20	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			630	
		だいこんととりにくのにも	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	だいこん れんこん たまねぎ	こんにやく さとう	あぶら	にぼし しょうゆ さけ みりん しお		
		キャベツとはるさめのすのもの	かにかま		にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ さとう		す しょうゆ		
		みそまめ	だいず みそ				かたくりこ さとう	あぶら	さけ		
21	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			628	チーズ(乳) バター(乳)
		ぶたにくとねぎのあまからいため	ぶたにく		ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが	こんにやく さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん		
		カラフルポテト		こなチーズ	にんじん えだまめ	とうもろこし	じゃがいも	バター	しお こしょう		
		たまごスープ	たまご かまぼこ		チンゲンさい	たまねぎ もやし しいたけ たけのこ	かたくりこ		とりがら しょうゆ さけ しお こしょう		
22	水	べんおにぎり日	自分でつくったおにぎり	自分でおにぎりを作ってもってきましょう!		おにぎり				144	
		べんおにぎり日	さけのしおやき	さけ					しお さけ		
		べんおにぎり日	たくあんあえ			きゅうり たくあん					
		べんおにぎり日	みそしる	あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しめじ	さつまいも		にぼし		
23	木	武雄まるごと給食の日	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	北方、武雄産の食材をたくさん使います!		ごはん			657	
		わかすポークジンジャー	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく りんご	こめこ さとう	あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ みりん		
		れんこんひじきいため	さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん		
		北方やさいのそぼろじる	とりひきにく		にんじん ねぎ	だいこん はくさい しいたけ	かたくりこ	あぶら	かつおぶし こんぶ しお さけ しょうゆ		

1月24日から30日は学校給食週間です！ ～ぐるっと日本の味めぐりとして各県の料理や佐賀県の料理が登場します！～												
24 金	おきなわ県	タコライス 牛乳		ぎゅうにゅう	ごはんに具と野菜をのせて「タコライス」にしよう！！			ごはん		しお こしょう さけ しょうゆ	627	チーズ(乳)
		タコライス(ぐ)	ぶたひきにく		トマト	たまねぎ にんにく		あぶら	ケチャップ ソース カレーこ			
		タコライス(やさい)		チーズ		キャベツ きゅうり				23.7		
		わかめスープ	とりにく	わかめ	チンゲンさい にんじん	たまねぎ きくらげ もやし		あぶら ごまあぶら	とりがら しょうゆ しお こしょう さけ	2.2		
27 月	おおさか府	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん			687	お好み焼き粉 (小麦) お好み焼きソース (小麦、大豆、りんご)
		おこのみやき	ぶたにく いか たまご かつおぶし	あおのり		キャベツ とうもろこし	おこのみやきこ	あぶら	さけ しお こしょう おこのみやきソース	26.2		
		じゃこたかないため		しらすぼし	にんじん	たかなづけ	さとう	あぶら ごま	しょうゆ さけ			
		にくすい	ぎゅうにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しめじ			かつおぶし しょうゆ しお みりん さけ	2.3		
28 火	なら県	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん			699	
		さばのたつたあげ	さば			しょうが	さとう かたくりこ こめこ	あぶら	しお さけ しょうゆ みりん			
		のっぺい	あつあげ		にんじん いんげん	だいこん れんこん	さといも さとう		しょうゆ さけ みりん しお	29.8		
		あすかじる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ		あぶら	にぼし	1.7		
29 水	さが県	しよくパン(ジャム) 牛乳		ぎゅうにゅう	おおまち町のごとうちめんです！			パン いちごジャム		とりがら さけ しお こしょう	567	パン(小麦、乳) うどん(小麦)
		たろめん	ぶたにく えび かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ しょうが	うどん	あぶら	とんこつ しょうゆ ちゅうかだし			
		SOYよかサラダ	ハム だいず		パプリカ	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング		24.1		
		みかん	武雄市のベジファーストじぎょうで考えられたサラダです！			みかん				2.0		
30 木	ほっかいどう	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	ごはんの上にのせて食べよう！			ごはん			600	
		ぶたどん	ぶたにく		こねぎ	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
		まつまえづけふう	さきいか	こんぶ	にんじん				さけ みりん しょうゆ	27.1		
		さんぺいじる	さけ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう	じゃがいも		かつおぶし こんぶ しょうゆ みりん さけ しお	2.2		
31 金	きぼうこんだて1年	〇〇〇ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				ごはん		しお	692	
		〇〇のからあげ	とりにく			しょうが	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ			
		〇〇〇〇サラダ	かにかま	かいそうミックス		もやし きゅうり コーン	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す	28.4		
		〇〇〇〇ふうに	ぎゅうにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさい しめじ たまねぎ	さとう しらたき	あぶら	しお さけ みりん しょうゆ			
		〇〇〇〇ゼリー						ゼリー		2.4		

1月給食たより

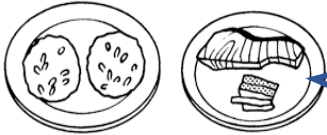
ふゆやすみはクリスマスにお正月と、行きょうじがもりだくさんです。元気にあたらしい年をむかえるためにも、「早ね・早おき・しっかり朝ごはん」で、きそく正しい生活をしましょう！

1月24日から30日は学校給食週間です！



○ 学校給食のはじまり

「学校給食」のはじまりは1889年(明治22年)山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の小学校で、弁当を持って来られない子どもたちのために、食事を出したことが始まりとされています。それから全国に広まり、昭和の始めごろには栄養失調の改善のために、栄養を考えた学校給食が出せるようになりました。



さいしょの給食は、
「おにぎり・さけのしおやき・おつけもの」
でした。

○ 学校給食週間とは??

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に学校給食が再開されたことから、この日を「学校給食感謝の日」としていましたが、冬休みに入ってしまうため、1ヶ月後の1月24日からの1週間を「学校給食週間」とすることとなりました。



1月22日～30日は、いろいろな献立をじっしします

22日(水) おにぎり弁当の日 給食がはじまったころのこんだて

給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で、お弁当を持って来ることができない子どもたちのために作られたのがはじまりです。そのころのこんだては「おにぎりとやさかなとつけもの」だったそうです。自分で作ってきたおにぎりといっしょにたべましょう！

24日(金)～30(木) ぐるっと日本の味めぐり

沖縄県・大阪府・奈良県・北海道の郷土料理やご当地料理を給食に出します！また、佐賀県の料理では大町町のご当地めん「たろめん」、武雄市でとりくまれているベジファーストのなかでかんがえられた大豆と野菜のサラダ「SOYよかサラダ」、北方町でとれたみかんを出します！

23日(木) まるごと武雄給食の日

武雄市の農家だけが生産する「若楠ポーク」やたくさんの北方産・武雄市内産の食材を使って給食を作ります。

