



平成31年1月分 学校給食予定献立表 (小学校)

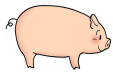


★ 今月の食育目標「日本の食文化を知ろう」★

あけましておめでとうございます。

今年も心をこめてつくります。よろしくおねがいします。



平南部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
9	水	ポークカレーライス(乳 麦)くむぎごはん 牛乳(乳) あおなとコーンのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅうチーズ スキムミルク(乳) ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ こまつな	ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	649 kcal	19.9 g	2.4 g	
10	木	♡中央台東小学校リクエストメニュー♡ メッセージ【みんなに人気があるメニューにしました。残さず食べてほしいです。】							
10	木	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそあじスープ(麦)) 牛乳(乳) 牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) みかん	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず とり肉	しょうが にんにく にんじん ほしいたけ はくさい もやし とうもろこし たまねぎ ながねぎ こまつな しそ キャベツ みかん	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま油 さとう ラード こむぎこ(麦) 油 でんぷん	703 kcal	27.3 g	3.6 g	
11	金	ごはん 牛乳(乳) みそかんぷら 肉だんごスープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 みそ	 ほしいたけ しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな こんにゃく さやいんげん	ごはん こめこ でんぷん じゃがいも こめ油 さとう	583 kcal	23.1 g	1.7 g	
15	火	ごはん 牛乳(乳) なっとう ぶた肉のうま煮 わかめのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ わかめ ぶた肉 こうやどうふ なっとう	 ながねぎ ほしいたけ にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	619 kcal	27.5 g	2.2 g	
16	水	げんりょうパン(乳 麦) ココアクリーム(乳) 牛乳(乳) レパーメンチカツ(麦) はくさいのクリームシチュー(乳 麦)	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) とうにゅうチーズ とりレパー	にんじん たまねぎ はくさい	パン(乳 麦) こめ油 じゃがいも さとう こむぎこ(麦) 油 パター パーム油 でんぷん なまクリーム(乳) パンこ(麦) ココアクリーム(乳)	718 kcal	26.5 g	2.3 g	
17	木	かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) だいがくいも フィッシュビーンス	牛乳(乳) とり肉 なると にぼし あおのり だいず	ほしいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう	ソフトめん(麦) さとう みずあめ ごま さつまいも こめ油 でんぷん	698 kcal	26.1 g	3.0 g	
18	金	ごはん 牛乳(乳) さばのしおやき あおなのごまあえ はちはい汁 <small>いわき市のきょうど料理です。</small>	牛乳(乳) なまあげ さば かまぼこ	 ほしいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ もやし こまつな	ごはん さといも でんぷん こめ油 さとう ごま	638 kcal	25.1 g	2.1 g	
21	月	♡郷ヶ丘小学校リクエストメニュー♡ メッセージ【みんなが好きそうなメニューを選びました。おいしく食べてください。】							
21	月	ごはん 牛乳(乳) さんまのあげびたし 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 さんま	にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん ながねぎ こねぎ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん	719 kcal	26.3 g	2.4 g	
22	火	チャーハン 牛乳(乳) フヨーハイあまずあんかけ(卵 麦) キムチスープ	牛乳(乳) やきぶた ぶた肉 とうふ みそ かまぼこ(卵 麦) たまご(卵)	にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん はくさい しょうが にんにく りんご ほしいたけ たけのこ みつば	ごはん こめ油 じゃがいも さとう みずあめ でんぷん 油	613 kcal	23.6 g	2.9 g	

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。たまご(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)【そば・落花生を含む食品は献立に使用していません。】

※食材は安全を確認したものを使用します。そのため食材や献立を変更する場合があります。

※減量パン…通常のパンより原料の小麦粉が10g少なくなっています。

★はしは毎日持ち帰って洗い、清けつなものを使いましょう。



日 曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちよしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
23 水	ねじりパン(乳 麦) 牛乳(乳)コーヒー ハンバーグソースかけ やさいスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ ほうれんそう しょうが トマト	パン(乳 麦) さとう マーガリン(乳) でんぷん ラード こめこ	632 kcal	25.0 g	3.2 g
<p>1月24日～1月30日 ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間</p> <p>全国学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返り、感謝の気持ちを持って給食をいただき、学校給食について理解や関心を深めてもらうことを目的としています。当調理場では今週1週間「学校給食週間メニュー」を実施します。</p> <p>学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に行われたのが始まりです。この時の献立は、おにぎり・塩ざけ・菜の漬物だったそうです。現代は、食べ物も豊かになりましたが、あたり前のように残したりせず、食べられることへのありがたさを考えてみましょう。</p> 							
<p>★ソフトめんのメニュー★ ソフトめんは、学校給食のために考えられ、昭和40年ごろから登場しています。その後中華ソフトめんも考えられ、メニューに加わりました。</p>							
24 木	しょうゆラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆあじスープ(麦)) 牛乳(乳) コーンしゅうまい②(麦) みかん	牛乳(乳) ぶた肉 なると だいず たら	しょうが にんじん たまねぎ にんにく ながねぎ ほうれんそう とうもろこし みかん	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ラード こむぎこ(麦) 油 さとう でんぷん パンこ(麦)	600 kcal	23.9 g	2.7 g
<p>★郷土料理メニュー★ さんがやきは、千葉県の郷土料理です。煮しめは正月やお盆、祭り、お祝い事など、人が多く集まるときによく出される料理です。</p>							
25 金	ごはん 牛乳(乳) あじのさんがやき 煮しめ みそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ あじ だいず とり肉 さつまあげ こうやどうふ	たまねぎ はくさい ながねぎ こまつな ごぼう たけのこ にんじん ほししいたけ こんにゃく れんこん さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう でんぷん ラード 油 こめ油	602 kcal	25.5 g	2.5 g
<p>★磐城農業高校オリジナル食材使用献立★ 磐城農業高校の生徒さんがつくってくれたトマトジュースを使った給食です。トマトの酸味とうま味のきいたビーンズシチューです。</p>							
28 月	むぎごはん 牛乳(乳) ウイナーとキャベツのソテー ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず ウイナー ヨーグルト(乳)	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト りんご パセリ にんじん しめじ キャベツ こまつな	ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも こめこハヤシルウ	703 kcal	24.2 g	2.7 g
<p>★日本型食事の献立★ 主食(ごはん)、主菜(体をつくる食品のおかず)、副菜(おもに野菜、海藻の料理)、汁物の献立です。日本食のよさを見直しましょう。</p>							
29 火	ごはん 牛乳(乳) しろごまつくね①(麦) ひじきの油いため ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とりレバー とり肉 だいず ほしひじき さつまあげ	にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ ながねぎ ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも ごま さとう でんぷん パンこ(麦) ラード 油 こめ油	582 kcal	23.8 g	2.4 g
<p>★パンの目のメニュー★ 戦後に給食が再開されたころは、給食のパンといえばコッペパンでした。その後、食パンやバーガーパンなど、種類もふえました。</p>							
30 水	コッペパン(乳 麦) 牛乳(乳) コロケソースかけ(麦) スライスチーズ(乳) とり肉とやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳)	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな グリーンピース とうもろこし	パン(乳 麦) じゃがいも こめ油 さとう パンこ(麦) でんぷん	695 kcal	25.0 g	3.2 g
31 木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックやき みそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉	だいこん はくさい ながねぎ にんにく オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油 こめこ	594 kcal	25.2 g	2.0 g