



給食目標

☆感謝して食べよう！

- ・給食作りに関わる人々に感謝しよう。
- ・給食の歴史を知り、食べ物を大切にしよう。

1月給食こんだて表

月	火	水	木	金
<p>8 成人の日</p>	<p>9 始業式</p>	<p>10 りんご ブロッコリーとハムのサラダ</p> <p>黒田五寸 冬野菜のクリームシチュー</p> <p>にんじんライス</p> <p>648kcal 食塩：1.9g たんぱく質：21.5g、脂質：20.7g</p> <p>赤 きゅうりゆう とりにく ハム</p> <p>黄 こめ あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも</p> <p>緑 にんじん たまねぎ しめじ はくさい れんこん ブロッコリー キャベツ りんご パセリ</p>	<p>11 里芋のうま煮</p> <p>ミニぜんざい</p> <p>五目雑炊(たくあん)</p> <p>642kcal 食塩：2.3g たんぱく質：28.0g、脂質：14.1g</p> <p>赤 きゅうりゆう たまご さけ あつあげ あずき</p> <p>黄 こめ さといも さとう しらたまだんご</p> <p>緑 にんじん だいこん ほうれん草 はいちげ こんにやく きぬさや たくあん</p>	<p>12 ほうれん草の手作り磯香和え</p> <p>メンチカツ</p> <p>みかん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>659kcal 食塩：3.1g たんぱく質：23.0g、脂質：20.1g</p> <p>赤 きゅうりゆう ぶたにく のり みそ</p> <p>黄 こめ むぎこ むぎこ あぶら フランスパン さとう</p> <p>緑 たまねぎ ほうれん草 もやし にんじん かぼちゃ ねぎ みかん</p>
<p>15 とっとチーズ さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>669kcal 食塩：2.8g たんぱく質：31.4g、脂質：18.9g</p> <p>赤 きゅうりゆう さば どうふ みそ ぶたにく チーズ</p> <p>黄 こめ さとう じゃがいも</p> <p>緑 しょうが ねぎ だいこん ごぼう にんじん しいたけ こんにやく</p>	<p>16 さつまいも とり肉と野菜のこんぶ煮</p> <p>みかん</p> <p>かきたま汁</p> <p>ごはん</p> <p>658kcal 食塩：2.8g たんぱく質：21.3g、脂質：19.7g</p> <p>赤 きゅうりゆう とりにく たまご こんぶ</p> <p>黄 こめ こむぎこ さとう あぶら さつまいも こまあぶら</p> <p>緑 キャベツ エリンギ にんじん きぬさや えのき こまつな みかん</p>	<p>17 ★全国郷土料理★近畿地方</p> <p>水菜のごまネーズ和え</p> <p>梅ゼリー</p> <p>たこ焼き</p> <p>きつねうどん</p> <p>613kcal 食塩：3.7g たんぱく質：24.3g、脂質：18.4g</p> <p>赤 きゅうりゆう あぶらあげ かまぼこ</p> <p>黄 うどん さとう ごま マヨネーズ こむぎこ あぶら ゼリー</p> <p>緑 たまねぎ にんじん ねぎ みずな れんこん もやし</p>	<p>18 大豆 ししゃものひき煮</p> <p>フリッタ(付け合わせ)</p> <p>バナナ</p> <p>野菜つみれ汁</p> <p>ごはん</p> <p>633kcal 食塩：2.6g たんぱく質：25.1g、脂質：19.4g</p> <p>赤 きゅうりゆう だいず ひきししゃも やさいつみれ わかめ</p> <p>黄 こめ むぎこ こむぎこ あぶら さとう</p> <p>緑 キャベツ ミックスベジタブル にんじん ねぎ いんげん バナナ</p>	<p>19 ★食育の日★佐藤美紀さん考案献立</p> <p>卵サラダ</p> <p>ポテト</p> <p>りんご</p> <p>コンソメスープ</p> <p>きなこ</p> <p>トースト</p> <p>619kcal 食塩：2.6g たんぱく質：23.2g、脂質：25.2g</p> <p>赤 きゅうりゆう きなこ ベーコン たまご こなチーズ</p> <p>黄 しょうパン マーガリン さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら</p> <p>緑 たまねぎ パセリ キャベツ ミニトマト コーン こまつな りんご</p>
<p>22 ★給食タイムトラベル★明治22年</p> <p>高菜づけ</p> <p>塩さけ</p> <p>栄養みそ汁</p> <p>617kcal 食塩：3.4g たんぱく質：28.2g、脂質：17.7g</p> <p>赤 きゅうりゆう さけ あつあげ わかめ みそ</p> <p>黄 こめ さとう じゃがいも</p> <p>緑 たかなづけ だいこん ごぼう ねぎ にんじん</p>	<p>23 ★給食タイムトラベル★昭和20～30年代</p> <p>せん</p> <p>キャベツ</p> <p>ポタージュ</p> <p>コッパン</p> <p>ジャム</p> <p>スープ</p> <p>633kcal 食塩：2.7g たんぱく質：30.0g、脂質：21.1g</p> <p>赤 きゅうりゆう くら</p> <p>黄 コッパン ジャム かたくり じゃがいも あぶら こむぎこ</p> <p>緑 キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース</p>	<p>24 ★給食タイムトラベル★昭和40年代</p> <p>りんご</p> <p>ソーセージ</p> <p>米粉パン</p> <p>ミニちゃんぽん</p> <p>637kcal 食塩：3.4g たんぱく質：31.8g、脂質：19.1g</p> <p>赤 きゅうりゆう ソーセージ ぶたにく いか えび はんぺん</p> <p>黄 こめ コッパン ちゃんぽんめん あぶら</p> <p>緑 キャベツ たまねぎ もやし にんじん りんご</p>	<p>25 ★給食タイムトラベル★昭和50年代</p> <p>ムース</p> <p>キャベツと きゅうりの サラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>677kcal 食塩：2.6g たんぱく質：21.0g、脂質：19.6g</p> <p>赤 きゅうりゆう ぶたにく</p> <p>黄 こめ あぶら カレールウ じゃがいも ムース</p> <p>緑 たまねぎ にんじん クリピーズ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし</p>	<p>26 ★給食感謝祭★</p> <p>地場野菜の卵よせ</p> <p>みかん</p> <p>里芋</p> <p>ゆで干し大根</p> <p>ごはん</p> <p>れんこん</p> <p>つくね汁</p> <p>645kcal 食塩：2.3g たんぱく質：28.7g、脂質：21.1g</p> <p>赤 きゅうりゆう たまご ぶたにく あつあげ とりにく</p> <p>黄 ごはん あぶら さとう さといも</p> <p>緑 ゆでほしだいこん にんじん えのき たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー はくさい みかん</p>
<p>29 かわりきんぴら</p> <p>白身魚のホイル焼き</p> <p>りんご</p> <p>みそ汁</p> <p>617kcal 食塩：3.1g たんぱく質：26.7g、脂質：19.1g</p> <p>赤 きゅうりゆう ホキ ベーコン どうふ わかめ みそ</p> <p>黄 こめ むぎ マーガリン あぶら ごま</p> <p>緑 たまねぎ しいたけ えのき ごぼう にんじん だいこん こまつな りんご</p>	<p>30</p> <p>パインヨーグルト</p> <p>とりにく</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>639kcal 食塩：2.6g たんぱく質：30.6g、脂質：22.9g</p> <p>赤 きゅうりゆう とりにく ごぼうてん あつあげ たまご こんぶ ヨーグルト</p> <p>黄 こめ ごまあぶら さとう ゆでピー</p> <p>緑 だいこん にんじん こんにやく ごぼう しいたけ パインかん</p>	<p>31 枝豆とひじきの豚肉とかぶのツナサラダ</p> <p>甘辛炒め</p> <p>みかん</p> <p>きのこ</p> <p>ごはん</p> <p>そうめん汁</p> <p>640kcal 食塩：2.3g たんぱく質：27.9g、脂質：20.8g</p> <p>赤 きゅうりゆう ぶたにく えだまめ ひじき ツな</p> <p>黄 こめ かたくりこ ごまあぶら さとう マヨネーズ そうめん</p> <p>緑 かぶ にんじん コーン なめこ えのき しめじ ねぎ みかん</p>	<p>◆食堂そうじ◆</p> <p>19日(金)</p> <p>◆給食当番なし◆</p> <p>17日(水)</p> <p>24日(水)</p>	<p>今月の行事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・9日：始業式 児童生徒会任命式 ・12日：身体測定 ・18日：漢字検定 ・18日～23日：チャレンジ作品展 ・26日：給食感謝祭

1月24日は

給食記念日

給食記念日とは...

第2次世界大戦後、学校給食が初めて再開された日です。本来は12月24日ですが、冬休み期間であるため、1ヶ月後の1月24日が記念日となっています。

給食は たくさんの人の 働きがあって できているよ!

「ありがとう」の気持ちで いただきましょう。



全国学校給食週間

1月22日～1月26日の一週間です。今年度は「給食タイムトラベル」として、明治時代(日本で最初の給食)から昭和時代の給食を再現します!

第3回朝食調査 18日(木)～21日(日)に実施します! ご協力をお願いします。



食材の色分けと体内での働き

- 赤の食品 (たんぱく質・無機質) →主に体をつくるもとになる
 - 黄の食品 (炭水化物・脂質) →主にエネルギーをつくる
 - 緑の食品 (ビタミン、無機質、食物繊維) →主に体の調子をととのえる
- 今月の平均栄養価(ピンク基準1)(イエロ:0.8、オレンジ:2、ブルー:1.3)
- エネルギー:640kcal
 - たんぱく質:26.4g
 - 脂質:19.9g
 - 食塩相当量:2.8g