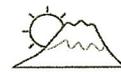




1月のよていこんだてひょう

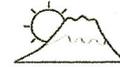
【給食目標】おいしい給食ありがとうはたくさん人にかんしゃしよう



日 曜	もりつけず	こんだてめい	17時 - たんぱく質	おもにからだをつくるしょうひん (ぎゅうにほう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうひん (米・パン・めん・さとう・ あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえ るしょうひん (やさい・くだもの・きのこ など)	ちょうみりょうなど
13 火	ミートビーンズ スパゲティ やさい サラダ	牛乳 ミートビーンズ スパゲティ やさいサラダ	616 kcal	牛乳 とり肉 だいず チーズ	スパゲティ 米サラダ油 はくりきこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマトピューレ	しお 赤ワイン ケチャップ ソース (ウスター・ちゅうの う) こしょう しょうゆ
14 水	ぶりのてりやき ちらし すし おぞうに	牛乳 お正月 こんだて ちらしすし ぶりのてりやき おぞうに	579 kcal	牛乳 油あげ のり	米 さとう 米サラダ油	れんこん にんじん かんひょう ほししいたけ さやえんどう	しお 酒 こくもつす しょうゆ みりん
15 木	ちりめん レモン ふりかけ からし和え とり肉と 大根のにも もの 麦ごはん	牛乳 ちりめんレモン ふりかけごはん とり肉と大根の煮物 こまつなのからし和え	569 kcal	牛乳 ひじき かつお節 ちりめんじゃこ とり肉 かまぼこ	米 麦 さとう さとう こんにゃく ごま油	レモンかじゅう しょうが にんじん だいこん	みりん しょうゆ こくもつす 酒 しょうゆ みりん しお しょうゆ 洋がらし
16 金	ハムのサラダ きなこ あげパン 肉だんごのスー プ ハムのサラダ	牛乳 きなこあげパン 肉だんごのスー プ ハムのサラダ	576 kcal	牛乳 とり肉 とうふ ハム	ツイストパン なたねサラダ油 さとう でんぷん はるさめ ごま油 米サラダ油 ごま油	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ えのきだけ もやし ホールコーン にんじん キャベツ きゅうり	しお しお こしょう しょうゆ 酒 しお こしょう しょうゆ こくもつす
19 月	カレーライス かいそうサ ラダ	牛乳 カレーライス かいそうサ ラダ	704 kcal	牛乳 ふた肉	米 麦 米サラダ油 じゃがいも はくりきこ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん	カレーこ ソース (ウス ター・ちゅうのう) しお ケチャップ 赤ワイン こしょう しょうゆ
20 火	ひじきの ふりかけ ごはん さばのたつた あげ みそしる	牛乳 ひじきのふりかけごはん さばのたつたあげ みそしる	672 kcal	牛乳 ひじき しらすほし さば 油あげ みそ	米 麦 ごま でんぷん なたねサラダ油 さといも	しょうが はくさい にんじん えのきだけ こまつな	酒 しょうゆ ゆかり しょうゆ 酒
21 水	チーズ入りツナぎ ょうざ サンマ ーメン	牛乳 旅する給食 ~神奈川~ サンマ ーメン チーズ入りツナぎ ょうざ	566 kcal	牛乳 ふた肉 ツナ チーズ	ちゅうかめん 米サラダ油 でんぷん ごま油 きょうざの皮 なたねサラダ油 はくりきこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし はくさい こまつな 玉ねぎ	酒 しお こしょう しょうゆ しお こしょう
22 木	和風サ ラダ わかめ ごぼろ あけだし とうふの そぼろあん かけ	牛乳 わかめごはん あけだしとうふの そぼろあんかけ 和風サ ラダ	666 kcal	牛乳 わかめごはんのもと とうふ とり肉 ちくわ	米 麦 でんぷん はくりきこ さとう なたねサラダ油 米サラダ油 米サラダ油 ごま	しょうが にんじん さやいんげん もやし ホールコーン にんじん こまつな	みりん 酒 しょうゆ こくもつす しょうゆ こしょう
23 金	マーボー 白薬どん はるさめ サ ラダ	牛乳 マーボー白薬どん はるさめサ ラダ	598 kcal	牛乳 ふた肉 みそ たまご	米 麦 米サラダ油 さとう ごま油 でんぷん 米サラダ油 さとう ごま油 ごま はるさめ	しょうが にんにく ほししいたけ 長ねぎ にんじん たら はくさい きゅうり にんじん もやし	酒 しょうゆ みりん トフワンジャン ラー油 テンメンジャン しお こくもつす しょうゆ
26 月	さけのし おやき まご ごぼろ すいとん おひたし	牛乳 まごごぼろ さけのしおやき すいとん おひたし	629 kcal	牛乳 さけ とり肉 油あげ かつお節	米 麦 はくりきこ さとう	ほししいたけ にんじん 長ねぎ だいこん こまつな こまつな にんじん もやし	しょうゆ しおこうじ しお 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
 ※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。
 ※1月27日(火)からの献立は、裏面にあります。裏面もご覧ください。





Main menu table with columns for date, menu items, kcal, ingredients, and nutritional info. Includes a '給食週間' (School Lunch Week) section.

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。

給食だより 第4号



新しい年が始まりました。今年も衛生管理に細心の注意をはらい、安全で安心な給食が提供できるよう、給食室一同力を合わせていききたいと思います。
★3学期は6年生が考えた給食が登場します★
2学期に家庭科で献立の立て方を勉強した6年生が、「食べて元気になるパワーアップメニュー」を考えてくれました。お楽しみに♪

Sample menu card for 'Power Up Menu' featuring 'ごはん' (rice), 'おかず(主菜・副菜)', and '汁物' (soup).

アピールポイント
・お米、小麦粉は地元産のものを使用し、お肉は国産のものを活用しています。
・お野菜は地元産のものを使用し、お肉は国産のものを活用しています。

学校給食の歴史 1/24~30は 全国学校給食週間

学校給食の献立の移り変わりをみてみましょう。

Timeline of school lunch history from Meiji 22 (1/26) to current (1/29), showing menu changes like 'おにぎり、塩さけ、つけもの' and 'カレーライス、牛乳、塩もみ、くだもの、スープ'.

「生きるために」「限られたもの」を食べる時代から、「よりよく生きるために」「選んで」を食べる時代が変わってきています。
未来の自分のために必要な「食」を、給食を通して伝えていきたいと思っています。