

く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素

| しょうひん 食品 グループ | ○…おもにエネルギーの もとになる食品 | △…おもに体をつくる もとになる食品 | □…おもに体の調子を整える もとになる食品 |
|---------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|
| えいようそ 栄養素 | たんすいけつ 炭水化物 | しじつ 脂質 | たんぱく質 |
| | | むきしつ 無機質 (カルシウム) | ビタミン |

1月紀の川市産の野菜は…大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ
小松菜、ねぎ、ブロッコリー など

米…きぬむすめ(紀の川市産)

フルーツ給食

(市内産のフルーツ)…1/9(金)いちご、はっさく(缶)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

| 月 12 | 火 13 | 水 14 | 木 8 | 金 9 |
|--|---|--|---|--|
| | | | △ ぎゅうにゅう チャーハン 518kcal ○ こめ 80g ○ あぶら 0.35 ○ ごまあぶら 1 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 45 □ にんじん 10 □ ねぎ 7 さけ 0.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ ワンダンスープ △ にくいりワントン 18 □ にんじん 5 □ こまつな 8 □ もやし 20 ○ あぶら 0.07 とりガラスープ ちゅうかスープ しお こしょう | △ ぎゅうにゅう ハヤシライス 652kcal ○ こめ 88g ○ むぎ 5 ○ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 □ にんじん 13 □ しめじ 5 ○ じゃがいも 24 □ トマトピューレ 8 ○ さとう 0.2 みず 106 ○ あぶら 0.3 ハヤシルウ コンソメ こしょう ケチャップ フルーツポンチ(いちご) □ はっさく 6 □ みかん 10 □ いちご 16 □ パイン 10 ○ はちみつレモンゼリー 20 △ かんてん 8 フルーツ給食 |
| | | | 15 | 16 |
| | △ ぎゅうにゅう ごはん 589kcal △ さば 1切 ○ さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ ゆずかじゅう 0.4 みず 2.5 みそ こうはくなます □ だいこん 33 □ にんじん 7 ○ ごま 0.5 ○ さとう 1.5 みず 1.2 しお す うすくちしょうゆ だし おでうに もち 20 □ だいこん 20 □ きんときになじん 10 ○ さといも 20 △ みそ △ しろみそ だし | △ ぎゅうにゅう コッペパン ポロニアステーキ 578kcal △ ポロニアステーキ 1に みりん 0.6 ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくちしょうゆ イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ もやし 16 □ コーン 5.5 □ にんじん 3.5 イタリアンドレッシング ふゆやさいのシチュー △ とりもにく 15 □ はくさい 35 □ にんじん 15 □ だいこん 20 □ ブロッコリー 4 ○ じゃがいも 30 △ ぎゅうにゅう 20 △ プロセスチーズ 2 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン こしょう | △ ジョア(マスカット) チキンピラフ 567kcal ○ こめ 67g ○ むぎ 3.2 ○ あぶら 0.25 △ とりもにく 15 △ チンウインナースキンスライス 10 □ たまねぎ 30 □ にんじん 8 □ ビーマン 4 □ コーン 5 ○ あぶら 0.3 コンソメ しお ウスターソース こしょう コンソメ とうにゅうコロケ ○ とうにゅうコロケ 1に ○ あげあぶら 5 ABCマカロニスープ ○ アルファベットマカロニ 5 △ ぶたにく 8.5 □ たまねぎ 15 □ にんじん 6 □ だいこん 20 □ キャベツ 20 みず 100 ○ あぶら 0.25 ブイヨン しお こしょう | △ ぎゅうにゅう ごはん(げんりょう) みそラーメン 600kcal ○ ちゅうかめん 95 △ ぶたにく 15 □ キャベツ 20 □ にんじん 8 □ もやし 15 □ コーン 5 □ ながねぎ 5 □ しょうが 0.3 □ にんにく 0.25 さけ 2 ○ ごまあぶら 0.4 みず 145 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスープ とりガラスープ こしょう △ みそ △ あかみそ トウバンジャン しお ささみときゅうりのサラダ △ ささみフレーク 4.5 □ きゅうり 23 □ キャベツ 18 □ にんじん 4.5 ○ さとう 1 す こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| △ ぎゅうにゅう ごはん 557kcal △ ちくぜんに △ とりもにく 20 □ にんじん 10 □ ごぼう 10 □ こんにゃく 20 △ ちくわ 10 □ れんこん 10 □ いんげん 5 □ しいたけ 5 □ だいこん 20 ○ あぶら 0.3 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 みず 36 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし マカロニサラダ ○ マカロニ 8 □ キャベツ 15 □ にんじん 6 △ ハム 5 ○ さとう 0.7 す しお こしょう ○ マヨネーズ ふりかけ(あじかつお) | △ ぎゅうにゅう ごはん 612kcal △ チキンカツ △ チキンカツ 1に ○ あげあぶら 5 だいこんサラダ □ だいこん 34 □ きゅうり 16.5 △ ツナ 5 ○ さとう 1.65 ○ ごまあぶら 0.44 うすくちしょうゆ す こしょう しお ふゆやさいのポトフ □ たまねぎ 30 粉河小学校6Bが 考えてくれた献立 □ キャベツ 25 ○ じゃがいも 40 △ チンウインナー 15 □ にんじん 10 みず 150 □ ブロッコリー 10 コンソメ ○ あぶら 0.2 こしょう | △ ぎゅうにゅう カレーピラフ 541kcal ○ こめ 65g ○ あぶら 0.15 △ ぶたひきにく 23 □ たまねぎ 30 □ にんじん 18 □ ビーマン 6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお カレーこ ウスターソース ブイヨン ちゅうかスープ(にくだんご) □ こまつな 10 △ ミートボール 25 □ もやし 16 □ にんじん 8 □ たまねぎ 15 □ しめじ 5 ○ あぶら 0.1 みず 100 ○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ コールスローサラダ □ キャベツ 17 □ コーン 10 □ きゅうり 18 △ ハム 5 ○ さとう 0.4 ○ マヨネーズ す しお | △ ぎゅうにゅう ごはん 575kcal △ ハンバーグ(ていやくソース) △ ハンバーグ 1個 ○ さとう 1.2 みりん 4 みず 10 さけ 2.2 ○ かたくりこ 0.65 こいくちしょうゆ キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.72 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ だいこんのみそしる □ だいこん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし | △ ぎゅうにゅう だいこんごはん(げんりょう) 600kcal ○ こめ 58g ○ あぶら 0.9 さけ 3 □ だいこん 30 □ いんげん 5 □ にんじん 5 △ ぶたにく 5.5 ○ さとう 0.63 ○ あぶら 0.1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお あなかけたまごとうどん ○ うどん 100 △ かまぼこ 8 △ とりもにく 12 △ たまご 25 □ しめじ 5 □ ねぎ 5 □ しょうが 1 みりん 2.4 さけ 1 ○ かたくりこ 3.5 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし やさいのおかかあえ □ ほうれんそう 14 □ キャベツ 30 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| △ ぎゅうにゅう ピビンバ 641kcal ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 30 △ とりひきにく 30 ○ あぶら 0.9 さけ 2 △ ひきわりだいず 12 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 17 □ にんじん 8 □ もやし 32 ○ ごまあぶら 0.48 △ あかみそ コチュジャン こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお ごもくスープ △ ぶたにく 8 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ しめじ 5 □ こまつな 8 □ はくさい 10 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ うすくちしょうゆ こしょう ミルメークココア | △ ぎゅうにゅう ごはん 590kcal ○ かぼちゃひきにくフライ □ かぼちゃひきフライ 1に ○ あげあぶら 4 ふゆやさいのチャンプルー □ だいこん 40 粉河小学校6Aが 考えてくれた献立 □ にんじん 10 △ あつあげ 10 さけ 1 △ ぶたにく 20 ○ ごまあぶら 0.3 □ ねぎ 5 △ かつおぶし 0.2 △ いりたまご 15 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.2 しお ○ かたくりこ 0.3 ちゅうかスープ はくさいとこまつなのみそしる □ こまつな 7 □ はくさい 18 □ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 △ みそ だし | △ ぎゅうにゅう わかめごはん ねぎいりたまごやき 545kcal △ ねぎたまやき 1個 やさいのごまあえ □ キャベツ 28 □ ほうれんそう 8 □ ほうれんそう 12 □ しめじ 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ とものこのにもの △ とふのこ 11.4 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □ はくさい 30 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ いんげん 3 □ しいたけ 3 ○ さとう 1.9 みりん 1 みず 50 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし | △ ぎゅうにゅう おませ 546kcal ○ こめ 65g ○ さとう 5.5 こぶちや 0.16 □ こんにゃく 17 □ にんじん 8 □ えだまめ 5 △ こうやどうふ 2.2 さけ 0.8 ○ さとう 1.3 みず 15 す しお こいくちしょうゆ だし にくだんご(わふう) △ わふうにくだんご 2に そうめんじる ○ そうめん 6 □ にんじん 6 □ たまねぎ 10 □ ねぎ 4 △ どうふ 20 みりん 0.4 うすくちしょうゆ だし | △ ぎゅうにゅう ごはん 629kcal ○ くじらのたつたあげ △ くじらにく 55 □ しょうが 2.4 □ にんにく 1.1 さけ 4 みりん 5.8 ○ ごまあぶら 0.33 ○ かたくりこ 18.2 ○ あげあぶら 5 こいくちしょうゆ もやしのピリからあえ □ もやし 33 □ きゅうり 12 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.18 ○ さとう 2.52 す こいくちしょうゆ トウバンジャン キャベツのみそしる △ あぶらあげ 5 □ たまねぎ 20 □ キャベツ 23 □ ねぎ 4 △ みそ だし |

給食だより 1 月

粉河学校給食センター



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。
みなさん楽しい冬休みは、過ごせましたか？クリスマスやお正月などの行事が多く、食べ過ぎてしまったり、生活が乱れてしまった人もいるかもしれません。寒くて布団からなかなか出られない季節ですが、「早寝早起き朝ごはん」を心がけ生活のリズムを早く取り戻しましょう。

おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことでした。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。他にもいろいろな願いが込められたおせち料理があるので、調べてみましょう。

地域や家庭によって違う 雑煮

雑煮とは、年神様にお供えたその土地の産物ともちをなべで煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？

家族みんなでかぜ予防を！

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



1月24日から30日は 全国学校給食週間

がっこうきゅうしょく 学校給食の歴史

学校給食は、明治時代に山形県の私立忠愛小学校で貧困児を救うために提供されたのが始まりと言われています。初めの給食は、「おにぎり」「塩ざけ」「菜の漬物」でした。その後、全国に広まり、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。
まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でうら（アメリカのアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



なつかしのメニュー紹介



脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪分をぬき取り、乾燥させて粉末にしたものです。スキムミルクといひます。

戦後の食糧不足の時代には、うらやユニセフから脱脂粉乳の援助物資を受けていました。今月は、昔の給食の定番メニューでしたが、今はほとんど食べる機会がなくなった「くじらの竜田揚げ」が登場しますよ。

