

1月 きゅうしょくこんだて表(小学校)

紀の川市立 粉河学校給食センター

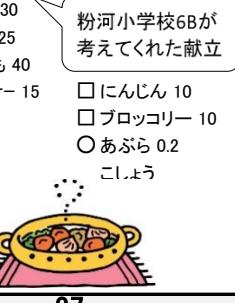
＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 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	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)

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
＊…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 15	金 16
<p style="text-align: center;">成人の日</p> 	<p>△ ギュウニゅう 589kcal ○ ごはん さばのみそだれかけ △ 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 うすくちしようゆ だし おぞうに もち 20 □だいこん 20 □ きんときにんじん 10 ○ さといも 20 △ みそ △ しろみそ だし</p> 	<p>△ ギュウニゅう 578kcal ○ コッペパン ポロニアステーキ △ ポロニアステーキ 1こ みりん 0.6 ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくちしようゆ 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 ふゅやさいのシチュー △ とりももにく 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 △ ギュウニゅう 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 こしよう</p>	<p>△ ジョア(マスカット) 567kcal チキンピラフ ○ こめ 67g ○むぎ 3.2 ○ あぶら 0.25 △とりももにく 15 △ チキンウインナースキレスライス 10 □ たまねぎ 30 □にんじん 8 □ ピーマン 4 □コーン 5 ○ あぶら 0.3 コンソメ しお ウスターソース こしよう コンソメ とうにゅうコロッケ ○ とうにゅうコロッケ 1こ ○ あげあぶら 5 ABCマカロニスース ○ 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 こしよう</p>	<p>△ ギュウニゅう 600kcal ○ ごはん(げんりょう) みそラーメン ○ 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 □みそ こしよう △ あかみそ 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 こいくちしようゆ うすくちしようゆ</p>
<p>△ ギュウニゅう 557kcal ○ ごはん ちくせんに △ とりももにく 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 こいくちしようゆ 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 こしよう ○ マヨネーズ ふりかけ(あじかつお)</p>	<p>△ ギュウニゅう 612kcal ○ ごはん チキンカツ △ チキンカツ 1こ ○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 うすくちしようゆ す こしよう しお ふゅやさいのボトフ □ たまねぎ 30 粉河小学校6Gが □ キャベツ 25 考えてくれた献立 ○ じゃがいも 40 △ チキンウインナー 15 みず 150 コンソメ こしよう</p> 	<p>△ ギュウニゅう 541kcal カレーピラフ ○ 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 □ピーマン 6 ○ あぶら 0.3 こいくちしようゆ しお カレーご 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 うすくちしようゆ 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</p>	<p>△ ギュウニゅう 575kcal ○ ごはん ハンバーグ(てりやきソース) △ 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 こいくちしようゆ 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 こいくちしようゆ 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</p> 	<p>△ ギュウニゅう 600kcal だいこんごはん(げんりょう) ○ 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 こいくちしようゆ うすくちしようゆ しお あんかけたまごじうどん ○ うどん 100 □かまぼこ 8 △ とりももにく 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 うすくちしようゆ こいくちしようゆ 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 こいくちしようゆ</p>
<p>△ ギュウニゅう 641kcal ビビンバ ○ 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 □ひきわりだいす 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 こいくちしようゆ しお ごもぐスープ △ 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 うすくちしようゆ ミルメークココア</p>	<p>△ ギュウニゅう 590kcal ○ ごはん かぼちゃひきにくフライ □ かぼちゃひきフライ 1こ ○ あげあぶら 4 ふゅやさいのチャンプルー □ だいこん 40 粉河小学校6Gが □ にんじん 10 考えてくれた献立 △ 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 □いたいまた 15 こいくちしようゆ ○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 △ みそ だし</p>	<p>△ ギュウニュウ 545kcal ○ わかめごはん ねぎいにたまごやき △ 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 こいくちしようゆ とふのこのにもの △ 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 こいくちしようゆ だし</p>	<p>△ ギュウニュウ 546kcal おませ ○ 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 こいくちしようゆ だし にくだんご(わふう) △ わふうにくだんご 2こ ぞうめんじる ○ そうめん 6 □にんじん 6 □ たまねぎ 10 □ねぎ 4 △ とうふ 20 みりん 0.4 みず 50 うすくちしようゆ だし</p>	<p>△ ギュウニュウ 629kcal ○ ごはん 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 こいくちしようゆ 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 こいくちしようゆ 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</p> 

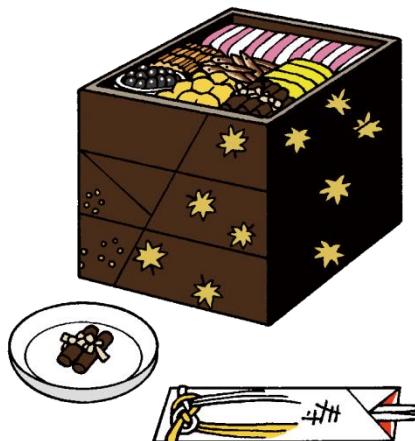
給食だより 1月

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、生活が乱れてしまつ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
神様にお供えした料理のことです。本来は五節句の時につくられていたが、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
は五穀豊穣、たたきごぼうは豊年と厄災、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。

地域や家庭によつて違う 雑煮

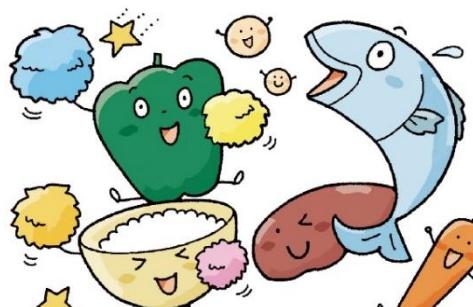
雑煮とは、年神様にお供えした
その土地の産物とともにをなべで
に煮たものです。そのため、雑煮に
入る食材や、もちの種類、味つけ
などさまざまです。みなさんは、
どんな雑煮を食べていますか？

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。



好き嫌いをしないで



いろいろなものを
食べましょう

なつかしのメニュー紹介



脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪分を取り、乾燥させて粉末にしたもの。スキムミルクといいます。

戦後の食糧不足の時代には、ララ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。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

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。最初の給食は、「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ララ（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すが、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。

