



# 令和3年1月のこんだて



南町小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
8 金		*きなこ揚げパン *チキンポトフ *白菜のごまサラダ	きなこ *ぎゅうにゅう とりもも ベーコン ウインナー とうにゅう	あぶら *ミルクパン さとう こめぬかあぶら じゃがいも しろすりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ はくさい こまつな	700	14.9
9 土		*ビーフカレーライス *マスタードサラダ	ぎゅうにく *ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも *バター なたねあぶら こむぎこざらめ りんご さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ もやし コー ン	745	12.1
12 火		*ゴマご飯 *ぶりの照り焼き *チゲ汁	*ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく あぶらあ げ とうふ みそ	こめ くるごま さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく しろすりごま しろごま	しょうが にんじん だいこん キムチ はくさい ねぎ	665	17.8
13 水		*黒豆ご飯 *魚とチーズの包み揚げ *豚汁	くろだいず *ぎゅうにゅう *チーズ さ め ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ もちごめ こむぎこ はるまきのかわ あぶら こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	かりかりうめぎざみ しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	669	17.5
14 木		*あんかけチャーハン *みかんジュレ	*たまご ぶたにく *なると *うすらた まご *ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぶん スイーツこんにやく ジュース	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ バインアップルかん ももかん みかんかん みかんジュース	638	12.9
15 金		*五穀ご飯 *松風焼き *豆腐団子汁	あずき *ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく だいず みそ とりにく *かまぼこ とうふ	こめ もちごめ くるまい あわきび パンこ さとう しろごま さといも しらたまこ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	669	18.1
18 月		*七分づきごはん *肉豆腐 *ごまあえ *ポンカン	*ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ こめぬかあぶら しらたき やきふ さと う しろすりごま	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ みすな こまつな ほんかん	647	16.7
19 火		*牛丼 *キャベツのあっさりあえ *りんご	ぎゅうにく *ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん しろすりごま しろごま	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ あさつき キャベツ こまつな りんご	720	12.0
20 水		*わかめご飯 *いかしゅうまい *せんべい汁	たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか とりにく あぶらあ げ	こめ しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ なんぶせんべい	たまねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん まいだけ ねぎ こまつな	569	17.4
21 木		*はちみつレモン-スト *ヨーグルト *ホワイトシチュー *コールスローサラダ	*ヨーグルト ベーコン とりにく *ぎゅうにゅう *チーズ *なまクリ ム	*しょくパン はちみつ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも *バター こむぎこ さとう	レモン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	600	12.0
22 金		*七分づきごはん *カレー肉じゃが *おかかあえ	*ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	587	13.5
25 月		*七分づきごはん *鮭のちゃんちゃん焼き *どさんこ汁	*ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ さとう *バター こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン コーン えのきたけ	590	18.7
26 火		*おきりこみ *茎わかめサツと煮 *焼きまんじゅう	とりにく あぶらあげ *かまぼこ *ぎゅうにゅう わかめ みそ	こめぬかあぶら さといも ほうとう さとう *こめこパン かたくりこ	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな	624	17.9
27 水		*あしたばチャーハン *東京牛乳 *ムロアジ餃子 *東京うどのみそ汁	まぐろかん *ぎゅうにゅう むろあじ ぶたにく みそ *たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ あしたば キャベツ にら ほししいたけ にんじん まいだけ うど こまつな	660	14.5
28 木		*さつますもじ(鹿児島) *沢煮椀 *さつま芋もち	とりにく あぶらあげ *さつまあげ *た まご のり *ぎゅうにゅう とうふ *かまぼこ	こめ もちごめ さとう こめぬかあぶら さつまいも しらたまこ かたくりこ あまなっとう とうにゅうバター	ごぼう にんじん ほししいたけ あさつき だいこん こまつな	707	12.9
29 金		*七分づきごはん *くじらのリアソース *五目すいとん	*ぎゅうにゅう くじらにく とりにく あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう しらたまこ こむぎこ こめぬかあぶら	しょうが ごぼう にんじん だいこん まいだけ はくさい ねぎ こまつな	642	18.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	652	15.4	30.1	2.8	315	95	2.4	223	0.41	0.50	29	4.2
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

## 地域や家庭によってかわる 正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがずむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。

## ぶりは出世魚

ぶりは、成長するにつれて名前がかわる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。

## 学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？