



令和4年度 18月のこんだて



南町小学校

★ ★ ★ 一月五日（木曜日）に給食費の引き落としがあります。前日までに口座の残金の確認をお願いします。

| 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 | | | 1771 - (kcal) | たんぱく質 (%) |
| 10 火 | | *きなこ揚げパン *チキンポトフ *大根サラダ | *きなこ *ぎゅうにゅう とりもも パーコン ワインナー ハム | | | あぶら *ミルクパン ふんとう こめぬかあぶら ジャがいも さとう | | | しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ だいこん きゅうり | | | 659 | 15.8 |
| 11 水 | | *五穀ごはん *松風焼き *豆腐団子汁 *はれひめ | あずき *ぎゅうにゅう とりひきにく ふたひきにく *だいず みそ とりにく *かまぼこ *とうふ | | | こめ もちこめ くるまい あわ きび パンこ さとう *しろこま 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 *はれひめ | | | 631 | 19.7 |
| 12 木 | | *ゴマごはん *ぶりの照り焼き *チゲ汁 | *ぎゅうにゅう *ぶり ふたにく *あぶらあげ *とうふ みそ | | | こめ *くろこま さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく *しろすりこま *しろこま | | | しょうが にんじん だいこん キムチ はくさい ねぎ | | | 620 | 19.2 |
| 13 金 | | *七分づきごはん *カレー肉じゃが *カリカリ揚げのサラダ | *ぎゅうにゅう ふたにく *あぶらあげ | | | こめ こめぬかあぶら ジャがいも しらたき さとう *こまあぶら | | | たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ | | | 592 | 14.7 |
| 16 月 | | *ポークカレーライス *マスタードサラダ *りんご | ふたにく *ぎゅうにゅう | | | こめ おおむぎ こめぬかあぶら ジャがいも *バター なたねあぶら こむぎこ さらめ 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 りんご | | | 646 | 11.6 |
| 17 火 | | *黒豆ごはん *のっぺい汁 *銀さわらの味噌マヨ焼き | *くろだいず *ぎゅうにゅう *ぎんさわら みそ とりにく *あぶらあげ | | | こめ もちこめ *マヨネーズ (卵なし) さとう *パンこ かたくりこ ジャがいも こんにやく ちくわぶ | | | かりかりうめざき たまねぎ パセリ だいこん にんじん ねぎ | | | 613 | 17.9 |
| 18 水 | | *はちみつレモントースト *ホワイトシチュー *コールスローサラダ | *ぎゅうにゅう パーコン とりにく *チーズ *なまクリーム | | | *しょくパン はちみつ マーガリン こめぬかあぶら ジャがいも *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 | | | 660 | 13.2 |
| 19 木 | | *七分づきごはん *かつおでんぶ *肉豆腐 *ごま和え | *ぎゅうにゅう *かつおぶし ふたにく *やきとうふ | | | こめ さとう *しろこま こめぬかあぶら しらたき やきふ *しろすりこま | | | たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ さやいんげん こまつな | | | 607 | 19.0 |
| 20 金 | | *あんかけチャーハン *サイダージュレ | *たまご ふたにく *なると *うすらたまご *ぎゅうにゅう アガー | | | こめ おおむぎ *こまあぶら こめぬかあぶら さとう でんふん 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 ももかん りんごかん みかんかん *レモン | | | 604 | 13.4 |

学校給食週間メニューです。1月23日（月）から30日（月）まで 日本各地の料理を作り、紹介します。

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|---|--|--|--|--|--|-----|------|
| 23 月 | | 【沖縄の料理】 *タコライス *もずく汁 *サターアタギー | ふたひきにく *だいず *チーズ *ぎゅうにゅう とりにく *かまぼこ *とうふ もずく *たまご | | | こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こむぎこ くるさとう あぶら | | | にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ だいこん ねぎ こまつな | | | 695 | 16.6 |
| 24 火 | | 【東京の食材で作る給食】 *明日葉チャーハン *とびうお餃子 *東京うどんのみそ汁 *ポンカン | *まぐろかん *たまご *ぎゅうにゅう *とびうお ふたにく *あぶらあげ みそ | | | こめ おおむぎ *こまあぶら こめぬかあぶら さとう きょうざのかわ かたくりこ | | | 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 だいこん うど こまつな *はんかん | | | 660 | 15.8 |
| 25 水 | | 【練馬にんじんの日】 *スパゲティナポリタン *いろいろサラダ *練馬キャロットスフレ | パーコン ふたにく *チーズ *ぎゅうにゅう *かつおぶし *たまご | | | スパゲティ こめぬかあぶら さとう *しろすりこま *しろこま *まめまーじゅ *とうにゅうバター こむぎこ | | | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ ビーマン キャベツ こまつな コーン あかピーマン にんじん (じば) みかんかん | | | 634 | 15.8 |
| 26 木 | | 【昔の給食】 *七分づきごはん *鯨のりアサッス *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 こめこ 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 | | | 611 | 20.1 |
| 27 金 | | 【青森の料理】 *わかめごはん *いかしゅうまい *せんべい汁 *りんご | たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう ふたひきにく いか とりにく *あぶらあげ | | | こめ しゅうまいのかわ *こまあぶら かたくりこ ねんぶせんべい | | | 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 りんご | | | 599 | 17.7 |
| 30 月 | | 【群馬の料理】 *おきりこみ *こんにやくソテー *焼きまんじゅう | とりにく *あぶらあげ *かまぼこ かんてん *ぎゅうにゅう みそ | | | こめぬかあぶら さといも ほうとう *こまあぶら こんにやく *マヨネーズ (卵なし) *しろこま *こめこパン さとう かたくりこ | | | ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな にんにく | | | 611 | 16.4 |
| 31 火 | | *チャプチェ丼 *かきたま汁 *ラフランスゼリー | ふたひきにく *ぎゅうにゅう とりにく *とうふ *たまご アガー | | | こめ むぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう でんふん *こまあぶら かたくりこ | | | にんにく しょうが にんじん だけのこ ねぎ セロリー えのきたけ こまつな ようなし | | | 657 | 15.8 |

※ 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 | 631 | 16.4 | 32.0 | 2.9 | 329 | 95 | 2.3 | 203 | 0.34 | 0.43 | 15 | 6.0 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの | エネルギーの 20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |

*今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。



学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食の移り変わりを見てみましょう。

