



令和2年 1月 学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

～毎月19日は食育の日～

毎月24日は
にし阿波・野菜食べようデー

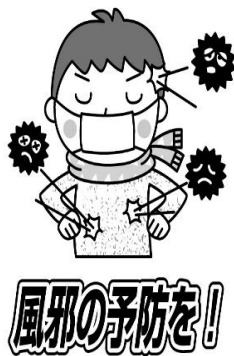
曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱や力のもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちようしをととのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	えんぶん g
8 水	ごはん		ぶりのてりやき なます おぞうに	こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ かまぼこ なると いわし みそ	しょうが だいこん にんじん はくさい	721	31.7	27.0	2.5
9 木	チーズパン		ほうれんそうオムレツ ゆでやさい おおむぎのスープ	パン おおむぎ	チーズ ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ とりにく	キャベツ にんじん はくさい ねぎ たまねぎ だいこん パセリ	616	26.5	29.1	3.7
10 金	あおなごはん		とりとこんにゃくのみそに すだちすあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ	にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり すだち	627	23.4	23.5	2.5
14 火	コッペパン マーシャルピーンズチョコ		ぎゅうにくとピーマンのいためもの パンパンジーサラダ	パン あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり もやし	625	27.3	43.8	2.2
15 水	むぎごはん		いわしのトマトに なのはなのごまあえ けんちんじる	こめ おおむぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	なばな こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	607	23.9	27.6	2.6
16 木	きなこあげパン		にくだんご ごもくちゅうかスープ りんご	パン あぶら さとう ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう にくだんご わかめ	にんじん はくさい たまねぎ コーン りんご	650	23.9	31.4	3.5
17 金	☆美馬市統一献立の日☆ ターメリックライス		ビーフカレー うだつれんこんとえだまめのサラダ ゆずゼリー	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく グリンピース れんこん えだまめ コーン	712	22.0	24.0	1.9
20 月	ごはん		にこみおでん こまつなのおひたし ゆずみそ	こめ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ うずらたまご こんぶ ゆずみそ	だいこん こんにゃく こまつな はくさい にんじん	683	25.0	23.9	2.9
21 火	こがたコッペパン		ミートスパゲティ だいこんのサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト だいこん きゅうり コーン	619	23.9	28.5	2.5
22 水	セルフおにぎり うめびしお		さけのしおやき はくさいのこんぶあえ すいとんじる	こめ しらたまもち	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とうふ ちくわ いわし みそ のり	はくさい きゅうり だいこん にんじん ねぎ うめ	657	35.0	18.4	2.9
23 木	はもかつバーガー		ポトフ いちごプリン	あぶら タルタルソース じゃがいも	さかな ぎゅうにゅう ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ	626	21.7	38.7	3.6
24 金	☆にし阿波野菜食べようデー☆ わかめごはん		やさいのちゅうかいため ごもくまめ さつまいものみそしる	こめ さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ひじき ちくわ とうふ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ こんにゃく さやいんげん ごぼう ねぎ	706	28.2	26.0	4.1
25 土	ナン		キーマカレー やさしいっぱいサラダ	ナン あぶら じゃがいも やさしいっぱいドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち まぐろ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト りんご キャベツ	612	28.9	39.0	3.5
28 火	コッペパン		からあげ ゆでやさい ぐだくさんスープ	パン でんぶん あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	しょうが キャベツ にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ	625	29.5	43.8	3.3
29 水	あわのぎゅつとまごごはん パックすだち		シャッキリごまあえ すましじる	こめ さとう ごま あぶら ふ	ぎゅうにく しらすばし わかめ ぎゅうにゅう とうふ	しょうが にんじん すだち こまつな れんこん もやし だいこん しいたけ ねぎ	604	24.0	27.6	2.5
30 木	なるときんときパン		クリームシチュー ポパイサラダ	パン さつまいも じゃがいも バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ハム	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー ほうれんそう	609	23.5	40.3	3.7
31 金	ごはん		ジャージャンどうふ ナムル	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ひらてん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし こまつな	654	27.7	29.6	1.8

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 材料購入,その他の理由で献立内容を変更する場合があります。🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

新年 謹賀

冬休みも終わりいよいよ1年の締めくくりとなる季節になりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期ですので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。

学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思っております。本年もよろしくお祈り致します。



風邪の予防を!

全国学校給食週間

1月24日～30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解と関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

昔の学校給食について知ろう!



明治 22(1889)年～

山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。

昭和 22(1947)年～

戦後、LARA(アジア救済公認団体)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

昭和 25(1950)年～

アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

昭和 38(1963)年～

ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

昭和 51(1976)年～

米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。

おせち料理

お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

お雑煮

もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

鏡開き

お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。