

平成31年1月

学校給食予定献立表

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 材料名 | | | 栄養価(小学校中学年) | | |
|----|----|-----------------|----|---------------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------|-------------|-------|------|
| | | | | | あか | みどり | きいろ | 熱量 | たんぱく質 | 脂質 |
| | | | | | 血・筋肉・骨をつくる | 体の調子を整える | 熱や力のもとになる | (kcal) | (g) | (g) |
| 8 | 火 | ごはん | ○ | ぶりの照り焼き おそろに きゅうりの土佐あえ | 牛乳 ぶり とうふ みそ かつおぶし | にんじん ねぎ だいこん きゅうり レモン果汁 | 米 もち さといも | 640 | 26.4 | 18.5 |
| 9 | 水 | ごはん | ○ | はんぺんのいそべあげ 野菜いため ヨーグルト | 牛乳 はんぺん 青のり ぶた肉 いか ヨーグルト | にんじん いんげん たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ ヤングコーン | 米 天ぷら粉 油 | 665 | 29.3 | 17.8 |
| 10 | 木 | コッペパン (黒糖入り) | ○ | オムレツ なるとのポトフ ブロッコリー | 牛乳 オムレツ ぶた肉 | ブロッコリー にんにく たまねぎ だいこん にんじん れんこん パセリ | パン さつまいも | 617 | 26.9 | 22.7 |
| 11 | 金 | ごはん | ○ | とうふハンバーグ 五目きんぴら ミニトマト | 牛乳 とうふハンバーグ 牛肉 さつまあげ | にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん ミニトマト | 米 でんぶん さとう ごま ごま油 | 637 | 23.2 | 17.9 |
| 15 | 火 | ごはん | ○ | えびしゅうまい すき焼き風煮 みかん | 牛乳 えびしゅうまい 牛肉 焼きとうふ | にんじん こんにゃく たまねぎ はくさい ながねぎ みかん | 米 さとう 焼きふ | 663 | 25.7 | 20.0 |
| 16 | 水 | ごまパン | ○ | 白菜のクリーム煮 健康サラダ | 牛乳 とり肉 ツナ ひじき | にんじん はくさい たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン | ごまパン ルウ じゃがいも さとう 油 ごま | 604 | 24.8 | 25.2 |
| 17 | 木 | 麦ごはん | ○ | とんかつ 防災用レトルトカレー フレンチサラダ | 牛乳 とんかつ(ぶた肉) ハム | にんじん キャベツ きゅうり コーン | 米 押し麦 油 レトルトカレー ドレッシング | 777 | 18.9 | 28.1 |
| 18 | 金 | ごはん | ○ | いわしの煮つけ 大根のそぼろ煮 おひたし | 牛乳 いわし とり肉 あつあげ さつまあげ かつおぶし | にんじん いんげん こまつな しょうが こんにゃく だいこん はくさい もやし | 米 さとう | 672 | 31.1 | 19.8 |
| 21 | 月 | ごはん | ○ | かぼちゃとがんとときの煮物 ツナごぼうサラダ | 牛乳 とり肉 がんととき ツナ | かぼちゃ にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ ごぼう もやし きゅうり | 米 さとう ドレッシング | 707 | 27.8 | 25.5 |
| 22 | 火 | 玄米ごはん | ○ | とりそぼろどん 具だくさんみそ汁 オレンジ | 牛乳 とり肉 卵 油あげ とうふ みそ わかめ | にんじん ねぎ はくさい しょうが だいこん えだまめ たまねぎ オレンジ | 米 玄米 さとう | 636 | 27.1 | 20.0 |
| 23 | 水 | ごはん | ○ | じゃがいもととり肉のうま煮 鳴門わかめのすだちすあえ ふりかけ | 牛乳 とり肉 あつあげ ちりめん わかめ さけふりかけ | にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり すだち果汁 | 米 じゃがいも さとう | 606 | 23.4 | 15.2 |
| 24 | 木 | 小型パン (黒糖入り) | ○ | 小松菜の和風スパゲティ 冬野菜のシーザーサラダ | 牛乳 ベーコン ちりめん ささみ | にんじん こまつな たまねぎ しめじ エリンギ はくさい だいこん コーン | パン スパゲティ クルトン 油 ドレッシング | 631 | 22.8 | 24.2 |
| 25 | 金 | わかめ ごはん | ○ | さわらのごまみそがけ ふしめん汁 わさんぼんクレープ | 牛乳 さわら みそ とり肉 ちくわ わかめ | にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ ごぼう | 米 さとう ふしめん ごま クレープ | 669 | 28.4 | 19.8 |
| 28 | 月 | ごはん | ○ | じゃがいものいそ煮 ごまあえ ゆず風味 | 牛乳 ぶた肉 ひじき さつまあげ あつあげ 卵 ちりめん | にんじん いんげん こまつな こんにゃく キャベツ ゆず果汁 たまねぎ | 米 じゃがいも さとう ごま | 605 | 23.5 | 15.8 |
| 29 | 火 | ごはん | ○ | たちうおのなんばんづけ けんちん汁 メープルマフィン | 牛乳 たちうお とうふ 油あげ とり肉 | にんじん ビーマン ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん | 米 さとう でんぶん 油 マフィン | 733 | 25.5 | 25.0 |
| 30 | 水 | ごはん | ○ | 牛肉のやながわ煮 ならえ しそひじき | 牛乳 牛肉 卵 油揚げ ひじき | にんじん いんげん たまねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく だいこん れんこん | 米 さとう ごま | 648 | 23.4 | 17.5 |
| 31 | 木 | コッペパン (黒糖入り) | ○ | チリコンカン 白菜のごまネーズ | 牛乳 牛肉 ぶた肉 ミックス豆 ハム | にんじん こまつな にんにく えだまめ たまねぎ マッシュルーム はくさい もやし | パン じゃがいも さとう マヨネーズ ごま | 652 | 25.5 | 26.8 |

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

～給食お休みのお知らせ～
なし

| | | | |
|-----|-----|-----------------|-----------------|
| 平均 | 657 | 25.5 | 21.2 |
| 基準量 | 650 | 21.1g～ 32.5g | 14.4g～ 21.7g |

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22年 昭和22年 昭和27年 現在

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきます。

食のこゝろ

海老で鯛を釣る

これは、わずかな努力で大きな利益を得ることのたとえです。英語にも似たようなことわざがあります。Throw a sprat catch a mackerel. (小魚を投げてさばをとる)。どちらも魚が出できます。