



# 平成30年度1月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

| 日<br>(曜)  | こん<br>献<br>立<br>名   | 赤色のたべもの                                    | 黄色のたべもの                              | 緑色のたべもの  | 栄養量(中学年)               |                |
|-----------|---|--|--------------------------------------|--|------------------------|----------------|
|           |   | 血や肉やほねになるもの                                | ちからのもとになるもの                          | からだの調子をととのえるもの   | エネルギー(kcal)<br>たん白質(g) | 脂質(g)<br>塩分(g) |
| 10<br>(木) | ホットドック 牛乳<br>コーンクリームスープ ホットサラダ                            | 牛乳 ウインナー<br>とりにく ツナ                        | パン ジャがいも あぶら<br>バター マヨネーズ<br>コーンスターチ | にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>ホールコーン キャベツ きゅうり                       | 683                    | 30.9           |
|           |   |  |                                      |  | 22.9                   | 3.1            |
| 11<br>(金) | ごはん 牛乳 いろどり おしるこ<br>じゃこのつくだに                              | 牛乳 とりにく<br>こおりどうふ あずき<br>ちりめんじゃこ           | こめ さといも あぶら<br>さとう しらたまだんご           | にんじん れんこん ごぼう<br>さやいんげん こんにゃく                              | 675                    | 14.1           |
|           |   |  |                                      |  | 24.0                   | 1.8            |
| 15<br>(火) | みそラーメン 牛乳<br>ミニミルクスティック<br>ポテトのチーズ焼き デザート                 | 牛乳 ぶたにく みそ<br>ロースハム チーズ<br>牛乳プリン           | ちゅうかめん さとう<br>ごまあぶら パン<br>ジャがいも バター  | もやし にんじん にら にんにく<br>しょうが ブロッコリー<br>ホールコーン                  | 618                    | 23.8           |
|           |   |  |                                      |  | 26.3                   | 2.8            |
| 16<br>(水) | ごはん 牛乳 ごじる<br>さといものそぼろに なっとう                              | 牛乳 あぶらあげ みそ<br>とうにゅう だいず<br>とりにく なっとう      | こめ さとう さといも<br>あぶら                   | にんじん ごぼう ねぎ だいこん<br>こんにゃく はくさい<br>さやいんげん しめじ               | 623                    | 16.4           |
|           |   |  |                                      |  | 25.0                   | 1.3            |
| 17<br>(木) | あげパン 牛乳<br>ちゅうかたまごスープ<br>ごぼうサラダ パナナ                       | 牛乳 きなこ とりにく<br>たまご                         | パン あぶら さとう<br>でんぷん マヨネーズ<br>ごま       | にんじん たまねぎ パセリ ごぼう<br>きゅうり キャベツ パナナ                         | 650                    | 26.1           |
|           |   |  |                                      |  | 20.1                   | 2.7            |
| 18<br>(金) | ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ<br>ブロッコリーとキャベツのサラダ<br>てづくりたまねぎドレッシング | 牛乳 とりにく<br>スキムミルク                          | こめ ジャがいも あぶら<br>こむぎこ さとう             | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが グリンピース ブロッコリー<br>キャベツ ホールコーン ふくじんづけ | 676                    | 18.6           |
|           |   |  |                                      |  | 19.8                   | 2.7            |
| 21<br>(月) | さけごはん 牛乳 とんじる<br>さつまいもとあずきのいとこに                           | 牛乳 さけ ぶたにく<br>とうふ みそ あずき                   | こめ あぶら ごま<br>さといも さつまいも<br>さとう       | だいこん ごぼう にんじん ねぎ<br>こんにゃく                                  | 658                    | 15.4           |
|           |   |  |                                      |  | 23.7                   | 2.6            |
| 22<br>(火) | ミルクパン はっこう乳<br>きのこのクリームシチュー<br>チリコンカーン                    | はっこう乳 ベーコン<br>牛乳 ぶたにく だいず<br>いんげんまめ スキムミルク | パン ジャがいも あぶら<br>バター こむぎこ             | にんじん しめじ エリンギ<br>はくさい たまねぎ ホールコーン<br>にんにく                  | 666                    | 16.8           |
|           |   |  |                                      |  | 22.9                   | 2.9            |
| 23<br>(水) | ごはん 牛乳 のっぺいじる<br>きりぼしだいこんのにつけ<br>しろみざかなのゆずみそかけ            | 牛乳 とりにく<br>なまあげ ホキ みそ<br>あぶらあげ             | こめ さといも でんぷん<br>さとう あぶら              | だいこん こんにゃく ねぎ<br>にんじん ごぼう きりぼしだいこん<br>ゆず ほししいたけ            | 616                    | 14.1           |
|           |   |  |                                      |  | 25.9                   | 2.2            |
| 24<br>(木) | だいこんめし むぎちゃ すいとん<br>くだもの                                  | あぶらあげ<br>スキムミルク みそ                         | こめ むぎ さとう ごま<br>こむぎこ                 | だいこん にんじん ねぎ<br>はくさい ほうれんそう みかん                            | 347                    | 2.7            |
|           |   |  |                                      |  | 10.2                   | 2.2            |
| 25<br>(金) | こめロールパン 牛乳<br>あおなとえびのスープ<br>ジャがいものミートソースあえ                | 牛乳 むきえび とうふ<br>ぶたにく                        | パン あぶら でんぷん<br>ジャがいも                 | たけのこ ほししいたけ ねぎ<br>にんじん チンゲンサイ たまねぎ<br>パセリ トマト              | 603                    | 24.2           |
|           |   |  |                                      |  | 25.4                   | 2.5            |
| 28<br>(月) | ピラフ 牛乳 ふわふわスープ<br>レバーのケチャップいため<br>かぼちゃごまフライ               | 牛乳 ウインナー<br>むきえび とりにく<br>たまご レバー           | こめ むぎ あぶら<br>パンこ ジャがいも<br>さとう        | たまねぎ ピーマン エリンギ<br>にんじん かぼちゃごまフライ<br>パセリ                    | 627                    | 20.8           |
|           |   |  |                                      |  | 27.2                   | 2.9            |
| 29<br>(火) | あんかけやきそば 牛乳<br>ミニぶどうパン<br>しらたまいりフルーツポンチ                   | 牛乳 ぶたにく いか<br>うずらたまご                       | ちゅうかめん あぶら<br>でんぷん パン<br>しらたまだんご     | にんじん たまねぎ キャベツ<br>もやし ほししいたけ ごまつな<br>もも でごぼん パイナップル りんご    | 688                    | 19.1           |
|           |   |  |                                      |  | 26.4                   | 2.9            |
| 30<br>(水) | そぼろごはん 牛乳 いもだんごじる<br>ごまつなのびたし                             | 牛乳 たまご とりにく<br>あぶらあげ みそ<br>ちくわ             | こめ むぎ さとう<br>あぶら ジャがもち               | しょうが チンゲンサイ ごぼう<br>にんじん ねぎ ごまつな                            | 647                    | 20.3           |
|           |   |  |                                      |  | 25.1                   | 2.7            |
| 31<br>(木) | くろパン 牛乳 やさいスープ<br>さけとポテトのレモンに マーガリン                       | 牛乳 ベーコン さけ                                 | パン でんぷん ごま<br>ジャがいも あぶら<br>さとう マーガリン | キャベツ にんじん ごまつな<br>レモン                                      | 666                    | 29.3           |
|           |   |  |                                      |  | 26.0                   | 2.5            |

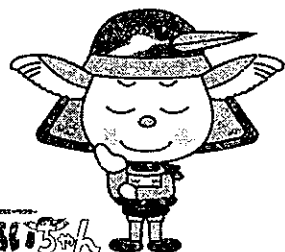
※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

## 全国学校給食週間

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。

# 1/24~30

戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。



## 郷土食

# 北海道

1月の郷土食として15日(火)に北海道献立を提供します。

みそラーメン、牛乳、ポテトのチーズ焼き、牛乳プリンです。

寒い北海道ではラーメンの文化が根付いています。札幌はみそラーメン、函館は塩ラーメン、旭川はしょうゆラーメンを筆頭に各地に特色のあるラーメンがあります。また、北海道の名産のジャがいもや牛乳を使っています。ぜひ楽しみにしてください。

