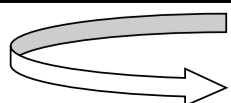


今月の食育目標： 食事のマナーについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
8	火	🥛	麦ご飯					米 麦		858kcal 31.5g 26%	幼稚園なし
			ポークカレー	豚肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			チーズ入りひじきサラダ	ハム	ひじき チーズ	にんじん	キャベツ もやし 枝豆	砂糖	マヨドレ		
			オレンジゼリー				みかん果汁	砂糖			
9	水	🥛	麦ご飯					米 麦		800kcal 28.7g 27%	
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐			しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			パリパリサラダ			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	ワンタンの皮 砂糖	油		
			バナナ				バナナ				
10	木	🥛	ロールパン					パン		977kcal 37.2g 35%	中学校なし
			ウインナー／添え野菜	ウインナー		にんじん	キャベツ	砂糖	油		
			飛鳥チャウダー	ベーコン 鶏肉 みそ 油揚げ 焼き豆腐 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター		
11	金	🥛	わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦		851kcal 33.6g 13%	鏡開き メニュー
			鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが				
			野菜の磯辺和え		のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし				
			鏡開きおしるこ	小豆				砂糖 栗 もち			
14	月		成人の日								
15	火	🥛	麦ご飯					米 麦		739kcal 28.5g 24%	
			たけのこバーグ	豚肉			エリンギ たけのこ しょうが 葉ねぎ	片栗粉 砂糖			
			切干大根の煮物			にんじん いんげん	切干大根 こんにゃく	砂糖	油		
			キャベツとおろのみそ汁	おろし みそ			キャベツ えのき 根深ねぎ				
16	水	🥛	黒糖ロールパン					パン 黒糖		832kcal 35.1g 34%	
			ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ	砂糖 小麦粉 ワンタンの皮	バター 油		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油		
			きのこスープ	ベーコン		チンゲン菜	白菜 しいたけ エリンギ えのき キャベツ				
17	木	🥛	麦ご飯					米 麦		804kcal 37.5g 27%	南小 幼稚園 なし
			さばの塩焼き	塩さば							
			じゃがいものきんぴら			にんじん	こんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま油		
			鶏団子のみぞれ汁	鶏肉		ほうれん草	しょうが 白菜 しめじ 大根	片栗粉			
18	金	🥛	麦ご飯					米 麦		790kcal 34.2g 20%	パースデー 給食
			鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉 みそ			にんにく		ごま油		
			小松菜と油揚げの煮びたし	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ たけのこ				
			肉入りワンタンスープ	肉入りワンタン		にんじん にら	白菜 たけのこ				
ストロベリーカスタードタルト	卵	乳製品		いちご(※加熱済)	小麦粉 砂糖	マーガリン					
21	月	🥛	麦ご飯					米 麦		586kcal 29.3g 19%	全国学校給 食週間～ 25日まで 明治時代 の給食
			鮭の塩焼き	塩鮭							
			たくあん				たくあん				
			大根のみそ汁	みそ			大根				



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
22	火	MILK	麦ご飯					米 麦		766kcal 30.9g 18%	
			肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ しらたき	じゃがいも 砂糖	油		
			野菜とツナのお浸し	ツナ			キャベツ もやし しょうが	砂糖			
			けんちん汁	豆腐		にんじん	しいたけ ごぼう 大根 根深ねぎ こんにゃく		ごま油		
23	水	MILK	黒米ご飯					米 黒米		800kcal 26.4g 26%	市内統一 メニュー
			黒はんぺんのお茶揚げ	黒はんぺん(さば) 卵			茶	小麦粉 パン粉	油		
			梅と野菜のサラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ 梅ペースト	砂糖	ごま油		
			国清汁	みそ 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ	里芋	ごま油		
			お米のムース	卵	乳製品			砂糖 米粉 水あめ			
24	木	MILK	玄米パン					パン 玄米チップ		706kcal 21.9g 38%	北小なし
			鶏肉のトマトクリームがけ	鶏肉		トマト缶	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	油 バター 生クリーム		
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	マヨドレ		
			コンソメスープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし		油		
25	金	MILK	麦ご飯					米 麦		768kcal 31.8g 19%	
			いかのかりん揚げ	いか				小麦粉 片栗粉	油		
			春雨の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 油		
			おざく	油揚げ		にんじん	大根 しいたけ こんにゃく	じゃがいも 砂糖			
28	月	MILK	麦ご飯					米 麦		792kcal 37.3g 21%	
			照り焼きハンバーグ	豚肉 豆乳			玉ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	油		
			ひじきの煮物	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	油		
			白菜のみそ汁	みそ	わかめ		白菜 えのき 根深ねぎ 玉ねぎ				
29	火	MILK	麦ご飯					米 麦		811kcal 27.8g 27%	
			高野豆腐入り酢豚	高野豆腐 豚肉		にんじん 青ピーマン 黄ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ	片栗粉 砂糖	油		
			卵とコーンのスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ コーン	片栗粉			
			みかん				みかん				
30	水	MILK	りんごチップパン				りんごチップ(※加熱済)	パン		767kcal 30.0g 34%	
			スパニッシュオムレツ	ウインナー 卵	牛乳	いんげん	玉ねぎ	じゃがいも	油 生クリーム		
			大豆サラダ	大豆	チーズ	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	マヨドレ		
			白菜スープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 えのき		油		
31	木	MILK	さくらご飯					米 麦		933kcal 36.0g 30%	南小6年生 リクエスト メニュー
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			海藻サラダ		わかめ 海藻ミックス	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油		
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも			
			いちごクレープ	クリームチーズ ゼラチン 卵	ヨーグルト 牛乳 脱脂粉乳 寒天		いちごピューレ レモン果汁	砂糖 練乳 小麦粉	油		

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だよ!

21~25日まで全国学校給食週間です。

この期間中の給食メニューは、静岡県内の特産物、郷土料理を使ったり、給食が始まった当初に食べられていたものを再現したりしていきます。

◆学校給食の始まり

みなさんが毎日食べている学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことから始まりました。その後、全国で学校給食が実施されるようになりましたが、戦争による食糧不足で中止されていました。(静岡県は明治44年に給食が始まりました。)

◆全国学校給食週間でなんでしょう?

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を『学校給食感謝の日』としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日から1週間を全国学校給食週間とすることが決まりました。