

月

火

水

木

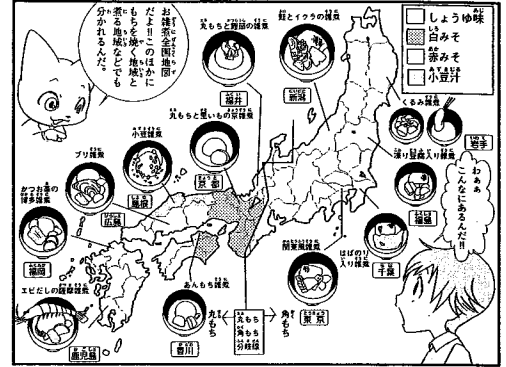
金



冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか...「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて、日本は地理や気候の違いによって、色々な食文化が形成されてきました。お正月に食べるお雑煮も地域や家庭の味が受け継がれているものの一つですね。だし、味噌、具、もちの形...あなたの家では、どんなお雑煮を食べますか？

お昼に全国地図



9	10	11	12	13
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質

せいじんのひ	しぎょうしき	まめめごはん ギョウザにゆず ささみのてんぷら かぼちゃのてんぷら あおなのおくらもじろ きんかん	《しんさいこんだて》 おむすび ギョウザにゆず ふかしもち ふたじろ みかん	コッペパン ギョウザにゆず ポークシチュー ブロッコリーのソー ネーブル
---------------	---------------	--	---	---

16	17	18	19	20
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質

ひじきずし ギョウザにゆず いかのつけやき なっばいのにびたし 『ぜんざい』	さつまいもパン ギョウザにゆず ほうれんそうのグラタン カリフラワーのサラダ ジュリエンスープ	『カレーうどん』 おにぎり ちくわのてんぷら こまつなとえのきのあえもの ギョウザにゆず	『たらこふりかけごはん』 さばのおやき みかん きりぼしだいこんのにも はくさいのみそしる ギョウザにゆず	コッペパン ギョウザにゆず とりにくのカレーチーズやき 『ポテトサラダ』 きよみオレンジ スープミルファンティ
---	--	---	--	--

23	24	25	26	27
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質

ごはん ギョウザにゆず あじのいそべあげ 『さといものごまあえ』 かすみしる	しよくパン ギョウザにゆず 『ハンバーグ』 キャベツとコーンのソー ジャがいもポタージュ	ごはん ギョウザにゆず はくさいのクリームに じゃがいもとはるさめのいためもの りんご	ごはん ギョウザにゆず いわしのうめに じゃりまめ みそしる みかん	『あげパン』 ギョウザにゆず 『くらのケチャップ』 マカロニとやさいのスー バナナ
---	---	--	---	--

30	31
エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質

ハヤシライス ツナとキャベツのサラダ きよみオレンジ ギョウザにゆず	コッペパン ギョウザにゆず キャベツイリオムレツ キャラメルパテ こまつなとソーセージのソー こなどうふいりたまごスープ
---	---

1月24日 ~ 30日

全国学校給食週間

学校給食の歴史

明治22(1889)年に山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりとされています。その後、全国へ広まりますが、戦争による食料不足のため、中止せざるをえなくなりました。戦争が終わり、昭和22(1947)年に学校給食が再開されます。子どもたちの栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が提供されました。

月

火

水

木

金

思い出の給食アンケート

中学3年生に、卒業までに もう一度食べたいメニューをアンケートしました。
人気のあったメニューを 1～3月にできるだけ取り入れます！ お楽しみに！

主食

- 1位 白菜ラーメン 6票
2位 揚げパン 5票
3位 クロワッサン 2票
3位 アップルパン 2票
3位 さつまいもごはん 2票
3位 カレーうどん 2票
3位 たらこスパゲティー 2票

汁もの

- 1位 コーンポタージュ 6票
2位 豚汁 4票
2位 もやしスープ 4票

1世に、わかめスープ、フラムチャウダー、
キムチスープ、里芋とえのきのおつや など

主菜

- 1位 UFO揚げ 7票
2位 豚キムチ 3票
2位 ぐらのケチャップ煮 3票
2位 春巻き 3票

副菜

- 1位 ピリカきゅうり 5票
1位 じゃこピマン 5票
1位 もやしサラダ 5票
2位 ポテトサラダ 4票

11

ぎゅうにゅう

12

ぎゅうにゅう

13

コッペパン

ぎゅうにゅう

豆まめごはん

米

60

黄

餅米

10

黄

味付け乾燥黒豆

7

赤

大豆

5

赤

煮豆にんじん

40

緑

にんじん

15

緑

けずり卵

0.1

だし昆布

0.1

淡口しょうゆ

6

自然塩

0.3

みりん

1.5

米白油

0.5

黄

ささみの天ぷら

鶏ささみ肉

20

赤

酒

2

自然塩

0.3

細糸昆布

3

緑

しょうゆ

1.5

緑

小麦粉

6

黄

でんぶ

2.5

黄

青のり

0.1

緑

ベーキングパウダー

0.1

米白油

2

黄

おむすび

塩ごはん

75

黄

自然塩

1

細糸昆布

3

緑

しょうゆ

1.5

緑

ふかしもち

さつまいも

1/2本

黄

豚汁

ごぼう

20

緑

里芋

20

黄

豚もやし

15

緑

金時にんじん

10

赤

白ねぎ

5

緑

けずり卵

3

だし昆布

0.5

白みそ

4

赤

赤みそ

2

酒

1

黄

ごま油

1

黄

ボーロシチュー

豚もやし肉

40

赤

じゃがいも

30

黄

にんじん

15

緑

玉葱

65

緑

セロリ

15

緑

土しうが

1

緑

にんじん

0.2

緑

冷凍グリーンピース

30

緑

トマトピューレ

1

黄

バター

2

赤ワイン

0.1

しょうゆ

0.2

ナツメグ

0.2

自然塩

1.5

濃口しょうゆ

1.5

砂糖

0.2

黄

はいせん小麦粉

5

黄

米白油

1.5

黄

とうもろ

10

ブロッコリーのソテー

ブロッコリー

20

緑

キャベツ

20

緑

玉葱

10

緑

オリーブ油

0.5

黄

自然塩

0.5

砂糖

0.3

黄

こしょう

0.1

ネーブル

1/4個

緑

青菜のおくらかけ汁

鶏卵

10

赤

はげれん芽

20

緑

えのたまけ

10

緑

けずり卵

0.1

だし昆布

0.1

淡口しょうゆ

5.5

でんぶ

2

黄

きんかん

でんぶ

1

黄

自然塩

0.2

ベーキングパウダー

0.1

米白油

3

黄

1個

緑

18	おにぎり	ぎゅうにゅう	19	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	20	コッペパン	ぎゅうにゅう						
ひじきずし 冷凍うどん 75 黄 豚もやし 10 赤 玉葱 60 緑 にんじん 30 緑 青ねざ 5 緑 土しうが 0.5 緑 カレー粉 0.2 ターメリック 0.5 濃口しょうゆ 7 淡口しょうゆ 4 みりん 2 でんぶ 2 米白油 3.5 黄 けずり節 0.5 黄 だし昆布 0.5 煮干しだし 0.6			おたらこふりかけ たらこ 7.5 黄 糸こんにゃく 15 緑 にんじん 10 緑 酒 0.8 淡口しょうゆ 0.3 砂糖 0.2 青のり 0.1 緑 ごま油 0.8 黄			さばの塩焼き さば 40 赤 酒 4 自然塩 0.4 しょうゆ 1 黄 米白油 1 黄 白菜のみそ汁 白菜 ★ 30 緑 青ねざ 5 緑 白みそ 8 赤 赤みそ 6 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5			鶏肉のカレーチーズ焼き 鶏さき肉 40 赤 白ワイン 1 自然塩 0.2 しょうゆ 0.1 玉葱 20 緑 パセリ 0.5 緑 カレー粉 0.1 ターメリック 0.1 粉チーズ 5 赤 ナチュラルチーズ 3.5 赤 パン粉 3.5 黄 米白油 1 黄			スープミルファンティ じゃがいも 20 黄 キーバツ 20 緑 玉葱 10 赤 しめじ 5 緑 どんこつ 10 白ワイン 2 バン粉 1 黄 粉チーズ 1 赤 自然塩 1 オリーブ油 0.4 黄 こしょう 0.1		
小松菜とえのきの和え物 小松菜 ☆ 20 緑 白米 ★ 15 緑 えのきたけ 5 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 赤			切り干し大根の煮物 切り干し大根 5 緑 にんじん 3 黄 薄揚げ 5 赤 淡口しょうゆ 3 みりん 2 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.5 黄			ふみかん 1個 緑			清見オレンジ 1/4個 緑			ポテトサラダ じゃがいも 40 黄 キーバツ 20 緑 にんじん 7 緑 玉葱 5 緑 レモン果汁 1 緑 砂糖 1 黄 自然塩 0.2 洋からし 0.2		

25	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	26	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	27	ぎゅうにゅう
白菜のクリーム煮			いわしの梅煮			みそ汁	
白菜	☆	60 緑	じゃがいも	40 黄	豆腐	10 赤	♪揚げパン
チンゲンサイ		20 緑	豚ひき肉	10 赤	大根	15 緑	コッペパン
鶏もも肉		20 赤	土しうが	2 緑	金時にんじん	☆	グラニュー糖
クリームコーン		10 緑	濃口しょうゆ	6 黄	青ねざ	5 緑	米白油
しめじ		10 緑	土しうが	0.2 緑	薄揚げ	3 赤	♪くららのケチャップ煮
土しうが		0.2 緑	みりん	1	白みそ	10 赤	くら肉
にんにく		0.2 緑	カレー粉	0.1	赤みそ	4 赤	土しうが
牛乳		40 赤	米白油	3 黄	けずり卵	3	濃口しょうゆ
酒		1.2			だし昆布	0.5	しょうゆ
自然塩		0.1	りんご				でんぶ
ごま油		0.5 黄	1/5個 緑		♪みかん	1個 緑	オリーブ油
米白油		1 黄					こしょう
でんぶ		5 黄					
どんこつ		10					バナナ
							1/3本 緑

デザート

1位	豆乳デザート	8票
2位	くるみもち	4票
2位	フルーツグât	4票
3位	粉豆腐ドーナツ	3票

他に、大学いも、みかん、ぜんざい、冷凍パイ、いちごゼリー など

とり入れたメニューには
クママークがついています

デザート

- 1位 豆デザート 8票
2位 くるみもち 4票
2位 フルーツグミ 4票
3位 粉豆腐ナッツ 3票

他に、大学いも、みかん、ぜんざい、
冷凍パイ、いちごゼリー など

