




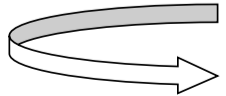
令和3年度

* 1月の献立表 *

長岡南小学校
長岡北小学校

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食分 (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		
7	金		ミニマーガリンロール		脱脂粉乳			パン	マーガリン	635kcal 26.3g 33%	七草献立 幼稚園なし
			たまごやき	鶏肉 卵	ひじき	にんじん みつば	切干大根	砂糖	ごま油		
			あおのりビーンズ	大豆	青のり			かたくり粉	油		
			こうはくもちいりおかゆ	鶏肉		にんじん こまつな	だいこん かぶ	米 もち			
			フルーツしらたま				パイン・みかん (全て加熱済)	砂糖 しらたま			
10	月		せいじんのひ								
11	火		さくらごはん					米		609kcal 23.8g 26%	鏡開き献立
			さばのねぎみそやき	さば みそ		こねぎ	にんにく しょうが				
			やさいのごまあえ			にんじん ほうれん草	もやし キャベツ	砂糖	ねりごま ごま		
			くりぜんざい	あずき				砂糖 むし栗			
			いちご				いちご				
12	水		ナン		脱脂粉乳			ナン		597kcal 27.2g 26%	
			とりにくのトマトソース	鶏肉		トマト (加熱済)	にんにく たまねぎ マッシュルーム スッキーニ	小麦粉 砂糖 コーンスターチ	油		
			ホワイトスパゲティ	ベーコン 豆乳		にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	スパゲティ	オリーブ油		
			ざっくくいりカレースープ	豚肉 レンズ豆 小豆 蒸し大豆		にんじん えんどう豆	たまねぎ えのき キャベツ はくさい	玄米 押麦 赤米 黒米 もち米 コーンスターチ	油 ごま		
			ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト						
13	木		むぎごはん					米 麦		661kcal 23.0g 27%	
			まーぼー豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 根深ねぎ 干しいたけ だけのこ	かたくり粉 砂糖	油 ごま油		
			きりぼしだいこんのナムル	糸かまぼこ		こまつな にんじん	切干大根 大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま		
			さつまいもパイ				干しぶどう (加熱済)	さつまいも 砂糖 わんたんの皮	小麦粉 油		
14	金		すめし					米		691kcal 28.4g 30%	小正月 長岡北小学校 4年なし
			しいたけずしのぐ	油揚げ		にんじん	干しいたけ えだまめ	砂糖			
			まつかぜやき	鶏肉 豆乳 みそ	青のり		たまねぎ	砂糖 パン粉 コーンスターチ	ごま 油		
			すましじる	お魚豆乳団子	わかめ		えのき しめじ	おふ			
			だいだいのムース	豆乳 ゼラチン			だいだい果汁 (加熱済)	砂糖 水あめ	油脂		
17	月		むぎごはん					米 麦		641kcal 21.4g 21%	
			ハヤシライス	豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト (加熱 済) グリンピース	にんにく たまねぎ しめじ	砂糖	油		
			マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋 砂糖	えごま油		
			にゅうさんきんいりょう		ヤクルト						
18	火		ゆかりごはん				ゆかり粉 (加熱済)	米		686kcal 26.2g 31%	長岡幼稚園 なし
			とりとだいのいためもの	鶏肉 大豆		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが 根深ねぎ 干しいたけ	かたくり粉 砂糖	油 ごま油		
			にらたまスープ	卵	わかめ	にら		かたくり粉			
			リコピンゼリー	ゼラチン	寒天		みかんジュース・トマトジュース レモン果汁 (全て加熱済)	砂糖			
19	水		むぎごはん					米 麦		615kcal 27.9g 20%	
			おかかふりかけ	かつお節	のり		まっちゃん	砂糖			
			ほっけのしおこうじやき	ほっけ				塩麴	油		
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ だけのこ	春雨	油 ごま油		
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん 根深ねぎ	さといも	ごま油		
			バナナ				バナナ				



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食分-(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											
20	木		あげパン	きな粉	脱脂粉乳			パン	きび砂糖	油	609kcal 27.5g 31%									
			ミルク						砂糖	液糖										
			わふうクリームシチュー	鶏肉	ベーコン	豆乳	みそ	にんじん	かぼちゃ	たまねぎ			こんにゃく	さといも	コーンスターチ	油				
			ひじきサラダ	ハム		ひじき		にんじん		きゅうり			キャベツ		砂糖	ごま油				
			ミニトマト					ミニトマト												
21	金		むぎごはん							米	麦	615kcal 30.3g 24%	いちご 無償提供							
			やきししゃも	ししゃも																
			なまあげのオイスターいため	豚肉	生揚げ			にんじん	チンゲン菜	しょうが	たけのこ			砂糖	かたくり粉	油	ごま油			
			すいとん		油揚げ	鶏肉		にんじん	こまつな	ごぼう	だいこん			根深ねぎ	さといも	小麦粉				
			いちご								いちご									
24	月		ごはん							米		699kcal 30.2g 30%	全国学校給食 週間24~30 日まで							
			ひじきごはんのぐ	鶏肉	油揚げ	ひじき		にんじん	グリーンピース					砂糖	油					
			さわらのわさびみそやき	さわら	みそ					しょうが	わさび					ノンエッグマヨネーズ				
			せんべいじる	鶏肉				にんじん		だいこん	しめじ			こんにゃく	根深ねぎ	南部せんべい				
			しずおかみかんタルト	卵		乳製品	牛乳			みかん果汁 (加熱済)				小麦粉	米粉	水あめ	カスタードクリーム	マーガリン		
25	火		むぎごはん							米	麦	649kcal 21.1g 30%	全国学校給食 週間24~30 日まで							
			ぎゅうかんカレー	牛缶				にんじん	グリーンピース	にんにく	しょうが			セロリ	たまねぎ	じゃが芋	油			
			チーズロール			チーズ										ワンタンの皮	油			
			やさいソテー	豚肉				にんじん		キャベツ							油			
			ミニトマト					ミニトマト												
26	水		メロンパン	卵	脱脂粉乳					パン		604kcal 25.8g 30%	全国学校給食 週間24~30 日まで							
			チリコンカーン	いんげん豆	豚肉			にんじん	トマト (加熱済)	たまねぎ				じゃが芋	砂糖	油				
			ブロッコリーいりサラダ	ハム				にんじん	ブロッコリー	キャベツ				砂糖	えごま油					
			あじつけけいりこ	いりこ																
27	木		むぎごはん							米	麦	617kcal 22.9g 24%	全国学校給食 週間24~30 日まで 市内統一献立							
			のりのつくだに			のり					砂糖			でんぷん	水あめ					
			くろはんぺんのおちゃフライ	黒はんぺん						せん茶				パン粉	小麦粉	でんぷん	油			
			こまつなとじゃこのサラダ	しらす干し				にんじん	こまつな	キャベツ						ごま油				
			こくしょうじる	油揚げ	みそ			にんじん		ごぼう	だいこん			根深ねぎ	生しいたけ	さつま芋	ごま油			
			いちご								いちご									
28	金		むぎごはん							米	麦	636kcal 28.5g 23%	長岡幼稚園 なし 全国学校給食 週間24~30 日まで							
			とりそぼろ	鶏肉						しょうが				砂糖	かたくり粉					
			しずおかおでん	豚肉	揚げボール	豆ちくわ	黒はんぺん	うずら卵	だし粉	なると	昆布			こんにゃく	だいこん	さといも	砂糖			
			やさいのおかかあえ		かつお節			にんじん		はくさい	もやし									
			みかん							みかん										
31	月		ちゅうかめん							中華めん		668kcal 25.3g 25%								
			あんかけラーメンのしる	なると	焼き豚	さつま揚げ		にんじん		しなちく	しょうが			根深ねぎ	はくさい	もやし	砂糖	かたくり粉	油	ごま油
			にんじんナゲット	鶏肉	おから	豆乳		にんじん		しょうが	たまねぎ				小麦粉	パン粉	油			
			ナタデココフルーツ							パイナップル	みかん (全て加熱済)			ナタデココ	砂糖					

※ 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係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。

給食だより

24~30日まで全国学校給食週間です。

◆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。)

◆揚げパン実施日について(2回に分けて実施します)

20日(木) 長岡南小と長岡北小実施

26日(水) 長岡幼と長岡中実施



<お知らせ>21日(金)のいちごは、JA伊豆の国いちご委員会様より無償でいただきます。