

令和4年度



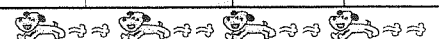
* 1月の献立表 *


 長岡南小学校
長岡北小学校

今月の食育目標 : 給食について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分・1食分 たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
10	火		むぎごはん					こめ、むぎ		667 28.5 22.9	幼稚園 なし 新春 献立
			まつかぜやき	とりにく、ぶたにく とうふ、みそ			しょうが、ねぶかねぎ	さとう	ごま		
			はくさいのいためなます	ハム		にんじん	しょうが、はくさい	さとう	あぶら、ごま		
			おそうじ	とりにく		こまつな	だいこん、かぶ、せり しめじ	もち			
			しんしゅんゼリー				ラズベリーかじゅう(加熱済)	さとう			
11	水		バターロールがたパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング、あぶら	610 25.2 25.5	
			ポークシチュー	ぶたにく		にんじん、トマト(加熱済)	にんにく、しょうが たまねぎ、マッシュルーム	さとう じゃがいも	あぶら		
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			メロン				メロン				
12	木		むぎごはん					こめ、むぎ		698 28.9 23.2	
			ぶりのてりやき	ぶり							
			おひたし	かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	キャベツ				
			とんじる	とうふ、ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう、こんにゃく ねぶかねぎ、だいこん	さつまいも	ごまあぶら		
			とうにゅういちごだいふく	とうにゅう			いちごかじゅう(加熱済)	さとう しらたまこ			
13	金		むぎごはん					こめ、むぎ		658 26.2 23.2	
			とりにくと だいたすのあげに	とりにく、だいたす		にんじん	しょうが、グリーンピース	さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら		
			はるさめスープ	とりにく		チンゲンサイ	しめじ、もやし、たまねぎ	はるさめ パンこ	ごまあぶら		
			ヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリーかじゅう (加熱済)				
16	月		むぎごはん					こめ、むぎ		619 22.2 22.9	
			ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ、しめじ、にんにく グリーンピース、しょうが	さとう	あぶら		
			げんきサラダ	ハム、かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			みかん				みかん				
17	火		むぎごはん					こめ、むぎ		684 26.7 28.8	
			たらのからあげ ネギソース	たら			ねぶかねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま、あぶら		
			さつまあげと やさしいいためもの	さつまあげ		にんじん、こまつな	キャベツ		あぶら		
			だいこんのみそしる	とうふ、みそ あぶらあげ	わかめ		だいこん	さといも			
			とうにゅうプリン	とうにゅう				さとう			
18	水		むぎごはん					こめ、むぎ		604 21.9 26.3	幼稚園 なし
			マーボーとうふ	とうふ、ぶたにく みそ		にんじん、はねぎ	しょうが、にんにく ねぶかねぎ、しいたけ	さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら		
			じゃがいもの ちゅうかサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう じゃがいも	ごまあぶら、あぶら		
			パイナップル				パイナップル				
19	木		ミルクパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング マーガリン、あぶら	628 25.2 35.5	世界の果て まで 行って給食 in スペイン
			スパニッシュオムレツ	たまご、ベーコン		パセリ(加熱済)	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
			ソパデアホ(にんにくのスープ)	ウィンナー、だいたす		にんじん トマト(加熱済) ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
			ブルーベリーゼリー				ブルーベリーかじゅう (加熱済)	さとう			
20	金		むぎごはん					こめ、むぎ		667 23.6 28.8	
			くろはんぺん おちゃフライ	くろはんぺん			せんちゃ	こむぎこ パンこ	あぶら		
			いそかあえ		のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら		
			かきたまじる	たまご、とうふ		にんじん、ほうれんそう	えのきだけ、たまねぎ	かたくりこ			
			さつまいもと くりのタルト	とうにゅう				さつまいも こめこ、さとう	あぶら、くり		

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		14時~16時 たんぱく質(%) 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		
23 月		中学3-4 リクエスト ちゅうかめん					こむぎこ		640 27.9 30.3	
		しょうゆラーメン	ぶたにく、やくぶた なると		にんじん	しょうが、はくさい、もやし ねぶかねぎ、だけのこ	かたくりこ	ごまあぶら		
		チーズロール		チーズ			ワンタンのかわ	あぶら		
		きりぼしだいこんナムル			こまつな、にんじん	きりぼしだいこん、もやし	さとう	ごまあぶら、ごま		
		ぶどうゼリー				ぶどうかじゅう(加熱済)				
🍌🍌🍌										

※ 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。

1月24日~30日は
全国学校給食週間です!

明治22年、山形県の小学校でお弁当を持ってくることができない子どもたちへ昼食を出したことが、学校給食の始まりとされています。太平洋戦争が始まってから一時中断されることもありましたが、昭和21年12月24日のアメリカの支援物資で給食を再開することになりました。この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため1月24~30日が「全国学校給食週間」となりました。この1週間に元祖給食メニューや、市内統一献立を実施します!!

元祖給食メニューとして、しおざけ、たくわん、すいとんを提供します!



プチヴェールって なに?



芽キャベツとケールをかけ合わせて作られた
静岡県生まれの野菜です!!

12~3月に旬を迎え、伊豆の国市でも育てられています。
カルシウムが牛乳の4倍! 食物繊維がさつまいもの3倍、
βカロテンがかぼちゃの6倍と小さな見た目とは裏腹に
栄養満点な野菜です!!

給食では、クリーム煮に入れて提供します♪
地域の食材を味わいましょう!!

