

# 1月 よていこんだてひょう



平成30年度 安中市立碓東小学校

給食回数17回

日	曜日	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		17種 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]	
				ちやくにくになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる						
				たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの	たんすいかぶつ	ししつ					
8	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー イタリアンサラダ	とりにく なまクリーム チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ	あぶら	660	21.1	21.6	2.6
9	水	パックめん	ぎゅうにゅう	けんちんうどん ごまあえ しらたまぜんざい	とりにく あぶらあげ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ もやし	うどん さといも しらたま	あぶら ごま	600	23.9	13.9	4.3
10	木	行事食「七草(ななくさ)」 ごまなめし	ぎゅうにゅう	あつやきたまご じょうしゅうきんぴら ななくさじる	たまご とりにく とうふ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん せり	だいこん ごぼう しらたき	こめ ごま		647	26.3	19.7	3.3
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ てっこつサラダ みかん	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな	たまねぎ しょうが しらたき だいこん グリーンピース みかん	こめ あぶら ごま		638	26.4	19.1	2.2
15	火	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが かみかみあえ	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき きゅうり だいこん	こめ じゃがいも	あぶら ごま	639	26.9	18.0	1.8
16	水	チョコチップ パン	ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ レーズン	パン スパゲティ	あぶら	652	23.6	21.6	2.7
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに おひたし とんじる	さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにやく	さといも あぶら ごま		651	27.8	22.8	2.5
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーとうふ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ	こめ はるさめ	あぶら ごま	644	27.6	19.3	2.8
21	月	むかしの あげパン	ぎゅうにゅう	にくだんごワンタンスープ だいこんサラダ	にくだんご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	はくさい ねぎ もやし だいこん きゅうり	パン ワンタン	あぶら	606	21.5	21.9	2.6
22	火	とりめし	ぎゅうにゅう	まえばしとんとんじる いそあえ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく しめじ ねぎ もやし キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら	633	23.0	15.7	2.8
23	水	ココアパン	ぎゅうにゅう	パンネのトマトクリームに アーモンドサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン パンネ	あぶら アーモンド	656	26.7	26.8	2.5
24	木	むかしのきゅうしよく しおおにぎり	ぎゅうにゅう	いじきのいそに いなかじる あきまのうめぼし	とりにく あぶらあげ こうやとうふ なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん こんにやく ねぎ うめ	こめ じゃがいも	あぶら	600	23.5	13.3	5.3
25	金	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	えびとマッシュルームのドリア だいずとチキンのサラダ	ベーコン えび だいず とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ マッシュルーム	こめ あぶら		624	25.2	23.4	2.2
28	月	せわり こめっこぱん	ぎゅうにゅう	ポトフ フルーツのクリームあえ	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ みかん もも りんご なし ハイナッブル	パン じゃがいも		653	23.5	28.7	2.4
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ほるもんあげ あさづけ こじる	あぶらあげ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	こめ じゃがいも	あぶら ごま	652	24.2	18.1	3.0
30	水	ツイスト くるパン	ぎゅうにゅう	おきりこみ ブロッコリーのサラダ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	きゅうり だいこん ねぎ しいたけ しめじ	パン めん さといも		604	24.9	20.1	2.6
31	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	こがねに ごまマヨネーズあえ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ こんにやく たけのこ コーン	こめ じゃがいも	ごま	674	22.2	21.3	2.8

★安中市産の米：1月8、10、15、17、22、24、29、31日

★太字の食材は安中市産です。

★10日は行事食「七草」です。

★1月24日から30日は、**全国学校給食週間**です。今月は、昔給食に出ていたメニューを参考にした献立が登場します。



## 全国学校給食週間とは…

明治22年、山形県の小学校で、お弁当を持ってこれない子に昼食を出したのが学校給食のはじまりとされています。その後、全国に広まりましたが、戦争によって中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配され、アメリカの民間団体「ウラ」から送られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年に東京、千葉、神奈川で試験的に再開することになり、昭和21年12月24日、給食物資の贈呈式が行われたことから、この日を記念日としました。学校がちょうど冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」と決められました。

