

平成30年 1月学校給食予定献立表



県立与勝緑が丘中学校

☎978-5230

日曜	献立名	主な食品と体内での働き		
		血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
9	牛乳 黒米ごはん イナムドゥッチ 【始業式】 千切りイリチー 紅芋きんとん	牛乳 豚肉 カステラかまぼこ 昆布	米 黒米 三温糖 こめ油 紅芋ペースト マーガリン	こんにゃく 椎茸 ねぎ 角切大根 人参 いんげん リンゴピューレ シークワーサー果汁
10	牛乳 コーントースト ポトフ いかとわかめのマリネ くだもの	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 ウィンナー わかめ いか	食パン マヨネーズ じゃがいも こめ油 かんきつドレッシング	コーン たまねぎ かぶ 人参 きゃべつ しめじ ブロッコリー きゅうり セロリ くだもの
11	牛乳 キムチラーメン ひとくち肉まん 二ハオサラダ くだもの	牛乳 豚肉 なたと ハム ひとくち肉まん	中華めん ラー油 ごま油 こめ油 春雨 白ごま 三温糖	白菜キムチ 人参 もやし きくらげ なら 長ねぎ きゅうり 小松菜 コーン くだもの
12	牛乳 五目ごはん 鮭と白菜のみそ汁 手作り干草焼き うまかってん	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 鮭 鶏卵	米 白ごま こめ油 ごま油 じゃがいも うまかってん	たけのこ しめじ 人参 ごぼう あお豆 大根 白菜 椎茸 なら ねぎ
15	牛乳 コッパン チリチーズドック (ウイナ、リナズ) グリーンスープ コールスローサラダ	牛乳 ウィンナー 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏肉 粒状大豆たんぱく レッド ト ニ チズ 白花豆ペースト 生クリーム 脱脂粉乳	コッパン 三温糖 こめ油 初作の アーモド マネズ コールス	たまねぎ 人参 裏ごしグリルピース パセリ きゃべつ きゅうり コーン
16	牛乳 中華おこわ レンファンタン 牛肉とチンゲン菜の中華炒め 大食いも	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏ひき肉 鶏卵 牛肉	米 もち米 白ごま こめ油 ごま油 春雨 でん粉 三温糖 さつまいも サラダ油 水あめ 黒ごま	人参 椎茸 たけのこ チンゲン菜 赤ピーマン きくらげ たまねぎ ヤングコーン ねぎ
17	牛乳 カレーうどん ちくわの磯辺揚げ いんげんのおか和え くだもの【1-Aリスト】	牛乳 豚肉 油揚げ なたと 鶏卵 ちくわ 糸けすり 青のり	うどん カレールウ 小麦粉 こめ油 サラダ油 マヨネーズ	人参 たまねぎ 白菜 パクチョイ 椎茸 しめじ きくらげ 長ねぎ いんげん コーン くだもの
18	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 【3年学年末考査】 ほうれん草のごまあえ 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 油揚げ しらす 青のり 糸けすり 煮干し粉	米 麦 じゃがいも 三温糖 こめ油 白ごま ごま油	人参 たまねぎ 椎茸 小松菜 糸こんにゃく あお豆 ほうれん草 コーン もやし
19	牛乳 トマトリゾット 【3年学年末考査】 カドリ弁当 プロッキーリネ チョコナガキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 鶏卵	米 三温糖 こめ油 マーガリン くるみ ホットケーキミックス チョコチップ	たまねぎ 人参 しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ コーン トマト缶 プロッキー パナ
22	牛乳 麦ごはん 三色丼(卵、青菜、そぼろ肉) くだもの かぶのみそ汁 大根のゆかり漬け【3年学年末考査】	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 粒状大豆たんぱく ツナ 豆腐 油揚げ	米 麦 三温糖 こめ油 白ごま	人参 からし菜 かぶ 小松菜 大根 きゅうり くだもの
23	牛乳 あわごはん 豚汁 さばの塩焼き ひじきと大豆の磯煮	牛乳 豚肉 油揚げ さば ひじき 大豆 チキアギ 厚揚げ	米 あわ こめ油 ごま油	大根 人参 ごぼう 生姜 こんにゃく 小松菜 いんげん
24	牛乳 くふあじゅーレー 田芋パイ 【3-Bリスト】 アーサ入りゆい豆腐 二人参シリシリー【学校給食週間】	牛乳 豚肉 昆布 カステラかまぼこ 鶏卵 大豆 ゆい豆腐 あおさ ツナ 油揚げ	米 こめ油 ラード ごま油 田芋パイ	椎茸 人参 ねぎ 山東菜 島人参 なら
25	牛乳 野菜そば すり身のコーン揚げ カップもすく くだもの	牛乳 豚肉 チキアギ すり身 えび 鶏卵 カップもすく	沖縄そば こめ油 サラダ油	人参 もやし たまねぎ きゃべつ きくらげ なら コーン くだもの
26	牛乳 麦ごはん トマトと卵のスープ もすくギョーザ にんにく芽の中華炒め	牛乳 鶏卵 ハム もすくギョーザ 豚ひき肉	米 麦 ごま油 でん粉 こめ油	トマト 人参 たまねぎ ねぎ にんにくの芽 赤ピーマン たけのこ しめじ
29	牛乳 麦ごはん ビーフカレー【絵本de給食】 福神漬け ひじきのサラダ くだもの	牛乳 牛肉 ひじき ひよこ豆 ちくわ	米 麦 じゃがいも 加-ル 小麦粉 マーガリン ごま 三温糖 マネズ こめ油	人参 たまねぎ ピーマン あお豆 福神漬け きゅうり ブロッコリー くだもの
30	牛乳 あわごはん チムシンジ ちんすこう スルルー-小のからあげ パパイヤチャンブルー	牛乳 豚レバー 豚肉 きびなご ツナ 厚揚げ	米 あわ じゃがいも 小麦粉 ラード でん粉 こめ油 三温糖 サラダ油	人参 にんにく葉 大根 パパイヤ なら
31	牛乳 麦ごはん 中華コーンスープ ショロンポー 厚揚げの中華煮 くだもの	牛乳 ハム 鶏卵 厚揚げ 豚肉 ショロンポー	米 麦 でん粉 ごま油 こめ油	白菜 小松菜 人参 長ねぎ コーン きくらげ 椎茸 たまねぎ チンゲン菜 たけのこ くだもの

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。

今年の目標をたてましたか?

皆さんは、どのようなお正月を過ごしましたか?
初夢は? 初詣には行きましたか? お雑煮やおせちは食べたかな?
冬休み、どんな生活をしていたのちよっと心配です。
「だから1日中食べていたなあ・・・」なんていう人はいないでしょうね!
さあ、新しい年ははじまります。
好き嫌いのある人は、何でも食べるように努力し、ない人はワンランクアップして『“知向”な食べ方』ができるようになるといいですね。
自分なりの目標をたて、元気な1年を過ごしてほしいと思います。
(まずは、給食を残さず食べてくれることが願いです・・・)

目標
今年も健康な
1年で
ありますように

全国学校給食週間とは...

毎年1月24日～30日の1週間は全国学校給食週間です。
明治22年から始まった給食は、戦争で一時中止になりました。戦争が終わって、昭和21年12月24日に東京都、神奈川県、千葉県の子童約25万人を対象に試験的に実施されました。
この日、東京都豊田区永田小学校でララ物資の贈呈式が行われました。
昭和25年からは、冬休みの関係で1月24日より1週間を「学校給食週間」として、全国各地で開催されるようになりました。

《絵本de給食》

絵本の中に出てくる食べものを給食で再現しようという試み!
1月29日(月)は、保護者による読み聞かせの日になっています。その日の読み聞かせの絵本より、給食の献立になっています。お楽しみに〜♪
来月は、皆さんからのリクエストにも応えていきます!

冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌があれやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。

1日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活かし、便秘を防ぐ役目もあります。

肉、魚、牛乳、豆腐、卵	+	淡色野菜 200g
		緑黄色野菜 100g
		いも類 100g
		計400g

色つき野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って料理してみませんか。カロテンは油にける性質があり、炒め物、揚げ物にするとな体内に吸収されやすくなります。

加熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になっています。

果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べるだけでは肥満の原因になりかねません。