

# よていこんだてひょう (小学校)

令和5年 1月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
11水	むぎごはん *チキンカレー	*こまつなとコーンのソテー ヨーグルト	ぶどう ジュース	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら, バター, こむぎこ	とりにく, レンズまめ, ぎゅうにゅう, チーズ, ヨーグルト	ぶどうジュース, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, トマト, とうもろこし, こまつな, しめじ	604 kcal 17.3 g
12木	はちみつしょくパン	*もやしスープ さわらのトマトソースがけ ローストポテト	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, さとう, じゃがいも, バター	ぎゅうにゅう, とりにく, さわら, ベーコン, ウィンナー	もやし, にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく, ピーマン, トマト, しめじ	598 kcal 27.3 g
13金	*こもりとりごもくごはん 1/11銭円き	白玉ぜんざい まつかぜやき *はくさいのサラダ (バンドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, しらたま だんご, パンこ, でんぶん, こま	とりにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅう, あずき, おから, とうにゅう, み そ, たまご	ごぼう, にんじん, しめじ, しいたけ, しょうが, ながねぎ, たまねぎ, はくさい, もやし, こまつな	646 kcal 27.9 g
16月	ほうれんそうしょくパン	*マカロニのクリームに *キャベツとコーンのソテー みかん	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, じゃがいも, マカ ロニ, バター, こむぎこ	ぎゅうにゅう, とりにく, なまク リーム, ハム	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, みかん	591 kcal 21.2 g
17火	ごはん ☆青森県の 郷土料理☆	*いものおづけぱつと *なまあげのキムチいため *はるさめとチンゲンさいのナムル (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, あぶら, さと う, でんぶん, はるさめ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, なま あげ	だいこん, にんじん, ごぼう, はくさい, いも, ながねぎ, しいたけ, にんにく, キ ムチ, にら, チンゲンさい, もやし, だ いずもやし	582 kcal 21.9 g
18水	よこわりまるパン	トマトとたまごのスープ しるみざかなのフライ (ソース) スパゲティバジリコンソテー	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, でんぶん, こむぎ こ, パンこ, スパゲッティ	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, ホ キ	セロリ, たまねぎ, トマト, にんにく	594 kcal 28.6 g
19木	ゆでちゅうかめん	*しょうゆラーメンスープ *やさいチップス みかんゼリー	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, あぶら, こま, さ つまいも, ゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なると, わ かめ	にんにく, しょうが, もやし, はくさい, いも, にんじん, チンゲンさい, ながね ぎ, とうもろこし, れんこん, さやいん げん, かぼちゃ	646 kcal 24.9 g
20金	ごはん 大久野小 6年生メニュー	*ワントンスープ かんこくふうにくじゃが *こまつなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ, ワンタンのかわ, こまあぶ ら, じゃがいも, あぶら, さとう, こま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいずた んぱく, かつおぶし	しょうが, にんじん, もやし, チンゲン さい, ながねぎ, にんにく, ばんのうね ぎ, こまつな, キャベツ	594 kcal 24.3 g
23月	ごはん まっちゃぶりかけ	にくどうふ ししゃものカレーあげ② *1.2ねんせいはいはとり1ねん *こんにやく特 (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, しらたき, あぶら, さとう, こむぎこ, こんにやく	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, し しゃも, こんぶ, のり	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, みつ ば, しいたけ, キャベツ, もやし, チン ゲンさい	671 kcal 28.7 g
24火	ごはん	いものこじる さばのしおやき ひじきのもの	ぎゅうにゅう	こめ, さといも, こんにやく, あ ぶら, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, み そ, さば, ぶたにく, さつまあげ, ひ じき	たまねぎ, にんじん, まいたけ, ごぼ う, ながねぎ, れんこん, さやいんげん	621 kcal 26.4 g
25水	せわり コッペパン	*ラビオリスープ カレーミート クレープ	ぎゅうにゅう	パン, ラビオリ, あぶら, こむぎ こ, バター, さとう, クレープ	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, だいずたんぱく, レンズまめ	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベ ツ, ほうれんそう, しょうが, トマト ピューレ	622 kcal 24.9 g
26木	わかめごはん	*とんじる とりにくのからあげ *ほうれんそうのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, でんぶん	わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, と うふ, みそ, とりにく, かつおぶし	だいこん, にんじん, ごぼう, ながね ぎ, しょうが, ほうれんそう, はくさい, もやし	618 kcal 28.3 g
27金	くろざとう しょくパン ◎アメリカ料理	ポークビーンズ こまつなとコーンのソテー *はくさいともやしサラダ (ソイドレ)	ぎゅうにゅう	パン, じゃがいも, あぶら, さと う	ぎゅうにゅう, だいず, ぶたにく, ベーコン, チーズ, ウィンナー	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, こまつな, はくさい, も やし	595 kcal 24.8 g
30月	キムチごはん	わかめスープ *チーズトッポギ いよかん	ぎゅうにゅう	こめ, こまあぶら, こま, トッポ ギ, あぶら, さとう	ぶたにく, ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, わかめ, さつまあげ, チーズ	にんにく, にら, キムチ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, ながねぎ, いよか ん	621 kcal 24.5 g
31火	コッペパン	コーンシチュー くじらのたつたあげ *コールスローサラダ (フレドレ)	とうきょう ぎゅうにゅう	パン, あぶら, じゃがいも, パ ター, こむぎこ, でんぶん	ぎゅうにゅう, とりにく, とうにゅう, なまクリーム, くじらにく	たまねぎ, にんじん, セロリ, とうもろ こし, にんにく, しょうが, キャベツ	640 kcal 28.5 g

都合により献立が変更になる場合があります。  
 ・1月27日(金)が今月の引き落とし日になります。前日までに口座の残高を確認してください。  
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターに  
 お問い合わせください。 TEL 042-597-3414

**あけましておめでとございます。**

楽しい冬休みを過ごせましたか? いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかりと食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

**冬の野菜は甘い!?**

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

**今年はおうさぎ年**

うさぎのように野菜を  
モリモリ食べよう!

11日(水)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

**1月24日~30日は 学校給食について知ろう!**

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦後の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

**31日(火) 昔の給食献立...給の電田揚げとコッペパンが、昔の給食を思わせるメニューです。また、学校給食週間に合わせて東京牛乳も提供します。**

**※ 今月の日の出の野菜 ※**  
 献立表・マークの料理に入っています。感謝していただきます! 人参(原島さん)・20日までキャベツ、大根(馬場さん)・白菜(松本さん)・全量