

よていこんだてひょう (小学校)

令和4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
12 水	むぎごはん *チキンカレー	*キャベツとコーンのソテー みかん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とり、レンズまめ、だっしふんにゅう、チーズ、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマトピューレ、キャベツ、とうもろこし、みかん	628 kcal 22.7 g
13 木	きなこあげパン	*やさいのスープに スクランブルエッグ *わかめサラダ (こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、じゃがいも	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、とうにゅう、わかめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、きゅうり	610 kcal 25.2 g
14 金	ごはん 1/11 かがみびらき	*ぞうにふうしらたまじる ぶりのてりやき *いりなます	りんごジュース	こめ、しらたまだんご、あぶら、こんにやく、さとう、ごま	とり、なると、ぶり、あぶらあげ	りんごジュース、にんじん、しいたけ、はくさい、ほうれんそう、ながねぎ、しょうが、だいこん、れんこん	581 kcal 19.8 g
17 月	よこわりまるパン	*クリーミーピーンズスープ しろみぎかなのフライ (ソース) *ほうれんそうとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう	パン、バター、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんまめ、とうにゅう、チーズ、たら、ハム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、えだまめ、キャベツ、ほうれんそう	572 kcal 28.8 g
18 火	ごはん	*にくどうふ *やさしいため いよかん	ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、みつば、しいたけ、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン、いよかん	585 kcal 23.9 g
19 水	コッペパン	*イタリアンスープ とり、にくのからあげ *ポテトサラダ (ノンネグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、でんぶん、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、とり、にく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しょうが、えだまめ	566 kcal 26.9 g
20 木	ごはん	*こまつなのごまじる *にくじゃが *はるさめのピリからいため	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、ごま、こんにやく、あぶら、さとう、はるさめ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、ぶたにく	こまつな、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやいんげん、ピーマン、きくらげ	574 kcal 21.7 g
21 金	ゆでちゅうかめん	*しょうゆラーメンスープ *てづくりあげぎょうざ① みかんゼリー	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、ぎょうざのかわ、でんぶん、こむぎこ、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、にんじん、チンゲンさい、ながねぎ、とうもろこし、にら、キャベツ、しいたけ	661 kcal 26.3 g
24 月	ごはん	*わかめとだいこんのみそする ししやものからあげ② *1.2ねんせいはいとり1ぼん *しらたきのキムチいため	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、しらたき、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、ししやも、ぶたにく	だいこん、ながねぎ、にんにく、キムチ、はくさい、にら	597 kcal 25.8 g
25 火	せわり コッペパン	*ラビオリスープ カレーミート ヨーグルト	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	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいたんぱく、レンズまめ、ヨーグルト	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	579 kcal 27.0 g
26 水	ごはん *ぶたどんのぐ プリン	*こまつなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ) プリン	ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、やきふ、あぶら、さとう、プリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし	しょうが、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、こまつな、キャベツ、もやし	561 kcal 19.9 g
27 木	くろざとう しよくパン	*ワントンスープ さばのカレーあげ *キャベツのソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、ワントンのかわ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたんぱく、さば、ハム	しょうが、にんじん、もやし、チンゲンさい、ながねぎ、キャベツ、たまねぎ	599 kcal 26.4 g
28 金	わかめごはん	*とんじる にら、いりたまごやき *こじわり	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご、ハム、あぶらあげ、ちくわ、だいたんぱく	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、たまねぎ、にら、しいたけ	599 kcal 28.3 g
31 月	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、バター、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	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	641 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(木)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

3学期の給食開始日 =
大久野小 1月12日(水)
平井小 1月12日(水)
本宿小 1月12日(水)

日の出町平均	597
	25.1
学校給食摂取基準 (範囲)	640 (18~32)

おけましておめでとございませう

早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「熟食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。

苦手なものにも「トライ」しよう!

皆さんは、給食で苦手なものが出たら、どうしていますか? 全く手をつけずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「青年」、苦手なものにもぜひ「トライ」してみてくださいね!



※ 今月の日の出の野菜 ※
献立表にマークの料理に入っています。感謝していただきます♪
小松菜(野崎さん)・人参(原島さん)・長ねぎ(門馬さん)
キャベツ、大根(馬場さん)・白菜(松本さん)

日本食品標準成分表が5年ぶりに全面改訂され、エネルギーの算出方法が変更された結果、従来の方法で算出されたエネルギーとの比較ができなくなりました。給食内容は今までと変更はありませんが、今月から新しい成分表を使用しているため、従来よりもエネルギーの数値が若干下がっています。ご了承ください。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大誓寺というお寺に開校された私立 愛 愛 小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救済財団)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」として定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。毎日おいしい給食が食べられることに感謝しましょう。

※ 31日(月) 昔の給食風献立※ 鮎の庵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。

◎ 25日(火)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。