

よていこんだてひょう（小学校）

令和7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
9 木	むぎごはん ポークカレー	*キャベツとコーンのサラダ (わふうドレ) ヨーグルト	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、ぶたにく、レンズまめ、 だっしふんにゅう、チーズ、ヨーグル ト	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、キャベツ、 とうもろこし	655 kcal 25.0 g
10 金	ガーリックフランス	*ABCスープ ほうれんそうのキッシュ ポテトベーコン炒め	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、あぶら、じゃが いも	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、おか い、なまクリーム、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、えのき	609 kcal 24.1 g
14 火	ごはん のりかつおふりかけ 1/11鏡開き	*ぞうにふうしらたまじる *まつかぜやき いりなます	やさい ジュース	こめ、しらたまだんご、ごまあ ぶら、パンこ、でんぶん、ごま、 あぶら、こんにやく、さとう	とり、なると、おから、とうにゅ う、みそ、たまご、あぶらあげ、かつお ぶし、あおのり	やさしいジュース、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、たまねぎ、だいこん、れんこ ん	613 kcal 19.4 g
15 水	ほうれんそうしよくパン	マカロニのクリームに いかといんげんのガリパタいため *だいこんサラダ (しそドレ)	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、なると、なまクリ ーム、いか	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 さやいんげん、にんにく、キャベツ、も やし、だいこん	592 kcal 28.3 g
16 木	ゆでちゅうかめん	*みそラーメンスープ *やさしいチップス いよかん	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さ つまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わか め、みそ	にんにく、しょうが、もやし、キャベ ツ、ながねぎ、とうもろこし、れんこ ん、にんじん、さやいんげん、かぼ ちゃ、いよかん	650 kcal 27.7 g
17 金	ごはん	*いしかりじる にくじゃが *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、あぶら、バター、じゃがい も、こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、みそ、ぶ たにく、かつおぶし	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこ ん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、なが ねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、も やし	570 kcal 26.6 g
20 月	わかめごはん	*とんじる *いかチリソース *はるさめとこまつなサラダ (ちゅうかドレ)	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、ごまあぶら、 さとう、はるさめ	わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ、みそ、いか	だいこん、にんじん、ごぼう、ながね ぎ、にんにく、しょうが、はくさい、も やし、こまつな	612 kcal 26.2 g
21 火	こうやめし	*やさしいのみそしる たらこポテト いちごクレープ	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、じゃがい も、クレープ	とり、なると、あぶらあげ、こうやどうふ、 ぎゅうにゅう、みそ、たらこ	にんじん、こまつな、キャベツ、たまね ぎ、ながねぎ	621 kcal 23.1 g
22 水	しよくパン	イタリアンスープ チキングラタン *こんにやくサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、マカロニ、あぶ ら、バター、こむぎこ、こんにやく	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チ ーズ、とり、なると、いんげんまめ、とうにゅ う	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 マッシュルーム、しめじ、キャベツ、も やし、チンゲンさい	593 kcal 27.0 g
23 木	ごはん ☆熊本県の 郷土料理☆	つぼんじる さばのしおやき *にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、こんにやく、ご まあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、とり、にく、ちくわ、とう ふ、さば、ぶたにく	だいこん、にんじん、ごぼう、しいた け、にんにく、しょうが、はくさい、も やし、さやいんげん	613 kcal 29.5 g
24 金	しよくパン	ピーンズシチュー *やさしいとコーンのサラダ (コーンドレ) たまご・にゅういりプリン	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、バ ター、こむぎこ、さとう、ヨー グ、レッシング	ぎゅうにゅう、だいず、きんとときまめ、 ぶたにく、なまクリーム、プリン	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム、トマトピューレ、 キャベツ、こまつな、とうもろこし	595 kcal 22.5 g
27 月	ごはん	*にくどうふ しゃもものからあげ② *1.2わんせいはひとりぼん *かいそうサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、やきふ、しらたき、あぶ ら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、し しゃも、かいそうミックス	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつ な、しいたけ、はくさい、もやし、だい こん	658 kcal 27.5 g
28 火	ごはん	*ワフタンズ とり、にくのからあげ *あおなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、ワフタンのかわ、ごまあ ぶら、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたん ばく、とり、なると、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、ほうれんそう、キャベ ツ	601 kcal 26.1 g
29 水	せわりコッペパン	*ラビオリス ツナペースト (ノンエッグマヨ) わかきさポテト	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、パンこ、あぶ ら、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、ツナ、ぶたに く	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう	600 kcal 27.4 g
30 木	ちゅうかふうおこわ ☆韓国料理☆	*トックとたまごのスープ キムチポテト みかん(1/2)	ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごまあぶら、さ とう、トックもち、あぶら、ご ま、じゃがいも	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とり、なると、 とうふ、たまご	たけのこ、にんじん、しいたけ、しょう が、ながねぎ、キムチ、みかん	611 kcal 24.0 g
31 金	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、じゃがいも、あぶら、バ ター、こむぎこ、でんぶん	とうきょうぎゅうにゅう、とり、なると、 ぎゅうにゅう、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	646 kcal 28.7 g

・都合により献立が変更になる場合があります。
・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・平井小・本宿小 1月9日(木)
日の出町平均 615 25.8
学校給食摂取基準(範囲) 650 (21~33)

1月24日～30日「全国学校給食週間」

日本の学校給食の歴史を知ろう!

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、戦争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。

明治22年(1889年)

おにぎり 塩け 漬物

忠愛小学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。

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日に開成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週間で「全国学校給食週間」とすることが定められました。

社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

31日(金)の給食献立…鰯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 ※
さつまいも：木住野さん 白菜：松本さん
キャベツ：大根：馬場さん 長ねぎ：門馬さん

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♪

9日(木)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。