

今月の食育目標： 食事のマナーについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
8	火		むぎごはん					米 麦		703kcal 26.1g 26%	幼稚園なし
			ポークカレー	豚肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			チーズいりひじきサラダ	ハム	ひじき チーズ	にんじん	キャベツ もやし 枝豆	砂糖	マヨドレ		
			オレンジゼリー				みかん果汁	砂糖			
9	水		むぎごはん					米 麦		670kcal 24.1g 28%	
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐			しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			パリパリサラダ			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	ワンタンの皮 砂糖	油		
			バナナ				バナナ				
10	木		ロールパン					パン		771kcal 29.9g 36%	中学校なし
			ウインナー/そえやさい	ウインナー		にんじん	キャベツ	砂糖	油		
			あすかチャウダー	ベーコン 鶏肉 みそ 油揚げ 焼き豆腐 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター		
			フルーツポンチ				みかん パイン りんご (※全て加熱済)	砂糖 白玉団子			
11	金		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		687kcal 26.2g 14%	鏡開き メニュー
			とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが				
			やさいのいそべあえ		のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし				
			かがみびらきおしるこ	小豆				砂糖 栗 もち			
14	月		せいじんのひ								
15	火		むぎごはん					米 麦		609kcal 23.8g 25%	
			たけのこバーグ	豚肉			エリンギ たけのこ しょうが 葉ねぎ	片栗粉 砂糖			
			きりぼしだいこんのもの			にんじん いんげん	切干大根 こんにゃく	砂糖	油		
			キャベツとおろのみそしる	おろし みそ			キャベツ えのき 根深ねぎ				
16	水		こくとうロールパン					パン 黒糖		655kcal 28.2g 36%	
			ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ	砂糖 小麦粉 ワンタンの皮	バター 油		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油		
			きのこスープ	ベーコン		チンゲン菜	白菜 しいたけ エリンギ えのき キャベツ				
17	木		むぎごはん					米 麦		640kcal 29.1g 27%	南小 幼稚園 なし
			さばのしおやき	塩さば							
			じゃがいものきんぴら			にんじん	こんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま油		
			とりだんごのみぞれしる	鶏肉		ほうれん草	しょうが 白菜 しめじ 大根	片栗粉			
18	金		むぎごはん					米 麦		665kcal 27.4g 21%	パースデー 給食
			とりにくのピリからやき	鶏肉 みそ			にんにく		ごま油		
			こまつなとあぶらあげのにびたし	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ たけのこ				
			にくいりワンタンスープ	肉入りワンタン		にんじん にら	白菜 たけのこ				
ストロベリーカスタードタルト	卵	乳製品			いちご(※加熱済)	小麦粉 砂糖	マーガリン				
21	月		むぎごはん					米 麦		479kcal 22.9g 20%	全国学校給 食週間～ 25日まで  明治時代 の給食
			さけのしおやき	塩鮭							
			たくあん				たくあん				
			だいこんのみそしる	みそ			大根				



こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
22	火		むぎごはん					米 麦		629kcal 25.8g 20%	
			にくじゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ しらたき	じゃがいも 砂糖	油		
			やさいとツナのおひたし	ツナ			キャベツ もやし しょうが	砂糖			
			けんちんじる	豆腐		にんじん	しいたけ ごぼう 大根 根深ねぎ こんにゃく		ごま油		
23	水		くろまいごはん					米 黒米		677kcal 23.3g 28%	市内統一 メニュー
			くろはんぺんのおちゃあげ	黒はんぺん(さば) 卵			茶	小麦粉 パン粉	油		
			うめとやさいのサラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ 梅ペースト	砂糖	ごま油		
			こくしょうじる	みそ 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ	里芋	ごま油		
			おこめのムース	卵	乳製品			砂糖 米粉 水あめ			
24	木		げんまいパン					パン 玄米チップ		650kcal 27.7g 38%	北小なし
			とりにくのトマトクリームがけ	鶏肉		トマト缶	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	油 バター 生クリーム		
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	マヨドレ		
			コンソメスープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし		油		
25	金		むぎごはん					米 麦		626kcal 25.0g 21%	
			いかのかりんあげ	いか				小麦粉 片栗粉	油		
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 油		
			おざく	油揚げ		にんじん	大根 しいたけ こんにゃく	じゃがいも 砂糖			
28	月		むぎごはん					米 麦		651kcal 30.6g 23%	
			てりやきハンバーグ	豚肉 豆乳			玉ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	油		
			ひじきのにももの	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	油		
			はくさいのみそじる	みそ	わかめ		白菜 えのき 根深ねぎ 玉ねぎ				
29	火		むぎごはん					米 麦		671kcal 23.2g 28%	
			こうやどうふいりすぶた	高野豆腐 豚肉		にんじん 青ピーマン 黄ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ	片栗粉 砂糖	油		
			たまごとコーンのスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ コーン	片栗粉			
			みかん				みかん				
30	水		りんごチップパン				りんごチップ(※加熱済)	パン		607kcal 24.2g 36%	
			スパニッシュオムレツ	ウインナー 卵	牛乳	いんげん	玉ねぎ	じゃがいも	油 生クリーム		
			だいずサラダ	大豆	チーズ	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	マヨドレ		
			はくさいスープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 えのき		油		
31	木		さくらごはん					米 麦		769kcal 28.8g 31%	南小6年生 リクエスト メニュー
			とりにくのからあげ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油		
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも			
			いちごクレープ	クリームチーズ ゼラチン 卵	ヨーグルト 牛乳 脱脂粉乳 寒天		いちごピューレ レモン果汁	砂糖 練乳 小麦粉	油		

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。  
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)  
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

## 給食だより

21～25日まで全国学校給食週間です。

この期間中の給食メニューは、静岡県内の特産物、郷土料理を使ったり、給食が始まった当初に食べられていたものを再現したりしていきます。

### ◆学校給食の始まり

みなさんが毎日食べている学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこられない子どもたちのために無料で食事を提供したことから始まりました。その後、全国で学校給食が実施されるようになりましたが、戦争による食糧不足で中止されていました。(静岡県は明治44年に給食が始まりました。)

### ◆全国学校給食週間でなんだろう？

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を『学校給食感謝の日』としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日から1週間を全国学校給食週間とすることが決まりました。