

## 1月 よていこんだてひょう(小学校)

こんげつのもくひょう 「きゅうしょくについてかんがえよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・ほうれんそう  
こまつな・にんじん・じねんじょ・だいこん

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う と そ の は た ら き			栄 養 量			
		主に体をつくる もどになる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもどになる食品 (みどり)	主にエネルギーの もどになる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
8 木	○ <b>【新】しんねんおいわいこんだてごはん</b> おいわいこうはくしらたまじる まつかせやき さんびらごぼう だいだいのババロア	牛乳 とりにく さつまあげ みそ	にんじん だいこん えのき こまつな ごぼう こんにゃく えだまめ ながねぎ しいたけ たまねぎ	こめ しらたま ごま あぶら さとう ババロア パンこ	627	24.5	16.3	1.8
9 金	○ <b>【新】むぎごはん ハヤシシチュー</b> チーズオムレツ キャベツのさんしょくサラダ	牛乳 ぶたにく たまご チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ バター じやがいも ルウ なまクリーム あぶら さとう でんぶん	652	24.0	23.1	2.2
13 火	○ <b>【新】みそにこみラーメン</b> あげようざ きりぼしだいこんとツナのごまサラダ むしケーキ	ぶたにく みそ 牛乳 ツナ	にんにく しょうが にんじん キャベツ にら もやしながねぎ コーン きりぼしだいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう バター ごま むしケーキ こむぎこ	630	19.8	29.7	2.7

☆ 給食費(1月分)の引き落とし日は1月13日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。☆

14 水	○ <b>【新】むぎごはん サムゲタンふうスープ</b> ビビンバ(にくのいために) もやしとえだまめのナムル	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく もやし えだまめ	こめ おおむぎ げんまい さとう ごまあぶら ごま	610	30.3	18.5	2.1
15 木	○ <b>【新】コッペパン ラビオリトマトに</b> あじのマスタードパンこやき コーンポテト いちごジャム	牛乳 ぶたにく あじ ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツトマト ブロッコリー にんにく コーン パセリ	パン さとう あぶら じやがいも パンこ オリーブオイル こむぎこ ジャム マヨネーズ	618	25.9	21.2	2.7
16 金	○ <b>【新】ごはん インドに</b> とうふハンバーグてりやきソース おかかあえ	牛乳 ぶたにく うずらのたまご さつまあげ とうふ かつおぶし とりにく	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ キャベツ こまつな もやし	こめ あぶら じやがいも さとう パンこ こむぎこ	669	29.2	16.6	2.2
19 月	○ <b>【新】わかめごはん いもだんごじる</b> とりにくのかおりやき いんげんとひきにくのいために	牛乳 あぶらあげ とりにく ぶたにく わかめ	しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ にんにく さやいんげん たまねぎ しょうが	こめ いもだんご さとう ごまあぶら ごま はるさめ あぶら	612	28.5	15.2	2.9
20 火	○ <b>【新】★かみかみこんだて★</b> ナポリタンいかかつ れんこんとえだまめのあえもの やきプリンタルト	ワインナー ぶたにく チーズ 牛乳 いか	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト れんこん えだまめ コーン キャベツ	スペゲティ あぶら さとう ドレッシング パンこ こむぎこ タルト ごま	658	25.2	27.5	2.1
21 水	○ <b>【新】ごはん こんさいキムチじる</b> とりそぼろどんのぐ しおだれキャベツ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく だいす	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こんにゃく はくさい しょうが えだまめ キャベツ もやし きゅうり にんにく	こめ あぶら じやがいも さとう ごまあぶら ごま	599	28.9	18.0	1.9
22 木	○ <b>【新】しょくパン</b> ほうれんそうのミルクスープ やさいコロッケ ブロッコリーとワインナーのソテー	牛乳 とりにく スキムミルク ワインナー	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ブロッコリー コーン エリンギ にんにく さやいんげん	パン さつまいも ルウ こめこ バター あぶら オリーブオイル パンこ じやがいも こむぎこ	635	23.4	26.9	2.5
23 金	○ <b>【新】ごはん マーボーもやし</b> たまごのあまずあんかけ フルーツあんにんどうふ	牛乳 とうふ ぶたにく だいす みそ たまご カニカマ	しようが にんにく もやし にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ パイン みかん もも	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら あんにんどうふ	644	24.2	18.3	2.5

★☆★ 1月24日から30日は『全国学校給食週間』です ★☆★

26 月	○ <b>【新】きゅうしょくのはじまり</b> 学校給食はお弁当を持ってこられない子どものために、明治22年に始まりました。当時は「おにぎり・塩ざけ・漬け物」という献立だったそうです。							
26 月	○ <b>【新】げんまいいりごはん とんじる</b> ぎんざけのしおやき ちぐさあえ きゅうしょくしゅうかんミルクプリン	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ぎんざけ あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう こまつな キャベツ ほうれんそう もやし	こめ げんまい じやがいも さとう ごまあぶら ごま プリン	634	28.2	18.7	1.8
27 火	○ <b>【新】むかしのきゅうしょく～しょうわ30ねんだい～</b> 今も昔も給食の人気メニューの一つ、揚げパン。昭和30年代ごろから給食に登場し始めました。							
27 火	○ <b>【新】シュガーあげパン</b> じやがいものポトフ かぼちゃとチーズのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ワインナー チーズ ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー パセリ かぼちゃ きゅうり コーン	パン あぶら さとう じやがいも マヨネーズ	604	23.8	23.6	2.1
28 水	○ <b>【新】★じものめぐみまんきつこんだて★</b> 温暖な気候と大地に恵まれ、海に囲まれた千葉県では様々な食材がとれます。地元の食材を味わいましょう。							
28 水	○ <b>【新】ごはん 白井市産じねんじょいりけんちんじる</b> ぶたんのぐ 白井市産ほうれんそうのわふうサラダ	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく のり	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ たまねぎ しようが ほうれんそう えのき	こめ じねんじょ さとう あぶら	626	27.8	21.8	2.1
29 木	○ <b>【新】むかしのきゅうしょく～しょうわ50ねんだい～</b> 昭和51年から米飯給食が始まりました。メニューも増え、カレーライスなどの米飯メニューが人気だったそうです。							
29 木	○ <b>【新】むぎごはん チキンカレー</b> あおなのソテー いちごとみかんの2しょくゼリー	牛乳 とりにく ワインナー	しようが にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな	こめ おおむぎ あぶら じやがいも ルウ こめこ オリーブオイル ゼリー	665	20.3	20.3	1.8
30 金	○ <b>【新】きょうどうりょうり～ほっかいどう～</b> その土地の風土や気候に合った食材を使い、地域で受け継がれてきた郷土料理。北海道の郷土料理、「どさんこ汁」と「ザンギ」の給食です。							
30 金	○ <b>【新】ごはん どさんこじる</b> ささみのザンギ にんじんのマリネ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく ツナ	もやし にんじん コーン こんにゃく こまつな ながねぎ にんにく しようが たまねぎ きゅうり パセリ	こめ じやがいも バター ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	647	31.1	20.1	2.0

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。

&lt;保護者の方へ&gt;

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルゲン配合表(参考)、食材产地は市のHPでご覧いただけます。

・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。

・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた

「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。

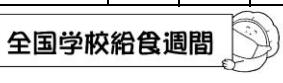
詳しくは市のHPをご覧ください。

「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



朝ごはんは午前中の  
大切なエネルギー源

わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまって、エネルギーが不足して、思うように活動することができません。朝からしっかり活動するためにも、毎日朝ごはんを食べましょう。



日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。

現在の給食では、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。ぜひ、この機会に家族と給食について語り合ってみませんか?