

今月の給食目標: 好き嫌いをしないで残さず食べよう

日	曜日	献立名			牛乳	あかのなかま (体を作るものになる)	きいろのなかま (主に1種以上になる)	みどりのなかま (体の調子を整えるもの)	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート					
9	水	ハヤシライス		バジルドレッシング サラダ	特別栽培 果物の 菜物	牛乳, 豚こま肉	米, 油, ドミグラスソース, 三温とう, 小麦粉, バター, オリーブ油, さとう	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマトピューレ, キャベツ, こまつな, もやし, バジル, りんご	3学期最初の給食です。残さず食べて、よいスタートをきりましょう。
10	木	わかめ ごはん	きぼだいこん 切り干し大根 や 入りたまご焼き	ポン酢あえ	なめこのみそ汁	牛乳, 炊き込みわかめ, とりひき肉, たまご, 木綿豆腐, 油あげ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, 三温とう, さとう	にんじん, 切り干しだいこん, こまつな, キャベツ, もやし, レモン, 長ねぎ, なめこ	切り干し大根は、大根を干すことでうまみと栄養がぎょうしゅくされます。
11	金	行事食 (正月)							
		ごはん	旬の食材 ぶりの 幽庵焼き	こうはく 紅白なます	そうに お雑煮	牛乳, ぶり, とりこま肉	米, さとう, りんご酢, もち, さといも	ゆず, だいこん, にんじん, こまつな, 長ねぎ	ぶりは成長するにつれ名前が変わる魚です。出世魚と呼ばれます。
15	火	豚みそ丼		キャベキュウ おほか和え	けんちん汁	牛乳, 豚こま肉, なると, 赤みそ, おほか, 生あげ	米, 油, 三温とう, ごま油, でん粉, こんにやく, じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, ピーマン, にんじん, もやし, にんにく, しょうが, きゅうり, だいこん, 長ねぎ	豚肉はビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は疲れをとる効果があります。
16	水	ココア トースト	鮭のポトフ	旬の食材 ブロッコリー	特別栽培 果物の 菜物	牛乳, サケ, ベーコン	食パン, バター, グラニューとう, じゃがいも, サラダ油, 三温とう, 洋からし	にんじん, たまねぎ, キャベツ, かぶ, ぶなしめじ, こまつな, ブロッコリー, ホールコーン, スイートスプリング	ブロッコリーは今が旬の野菜です。緑の濃い部分は花のつぼみです。
17	木	ごはん	とりにく 鶏肉の えどあま や 江戸甘みそ焼き	やさい 野菜と油揚げの あ 和え物	こんさいじる 根菜汁	牛乳, 若どりもも肉, 江戸甘みそ, 油あげ, 木綿豆腐	米, さとう, 洋からし, さといも	キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	江戸甘みそは東京でうまれたみそです。ほんのりあまみがあることが特ちょうです。
18	金	こまつな 小松菜ごはん	きすのフライ	わふう 和風サラダ	ごまプリン	牛乳, きす, たまご, 粉寒天	米, 油, 白ごま, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, さとう, じゃがいも, 三温とう, 粉わさび, ねりごま	にんにく, こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり	東京都は小松菜の生産量が日本で2番目に多いです。小松菜はカルシウムを豊富に含んでいます。
21	月	国際食 (韓国)			特別栽培 果物の 菜物				
		キムチチャーハン		じゃがいものナムル わかめスープ		牛乳, 豚こま肉, たまご, カットわかめ, とりこま肉	米, ごま油, 油, じゃがいも, こまつな, さとう, ラー油	はくさい, しょうが, 長ねぎ, こまつな, にんじん, たまねぎ, はっさく	港南小学校では100kgのお米を炊いています。一粒も残さない気持ちで大事に食べましょう。
22	火	ごはん	豚肉の しお 塩こうじ焼き	はくさい 白菜のごましょうゆ	かきたま汁	牛乳, 豚ロース肉, たまご	米, 塩こうじ, ごま油, 白すりごま, でん粉	長ねぎ, もやし, にんじん, はくさい, こまつな, えのきたけ, たまねぎ	塩こうじは納豆やヨーグルトと同じ発酵食品です。食材のうまみを引き出す効果があります。
23	水	旬の食材 きいも はん 里芋ごはん		わさび和え	とりちゃんこ汁	牛乳, 油あげ, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, さといも, 揚げ油, 油, ごま油, さとう, 白ごま, 粉わさび, でん粉	にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, 長ねぎ, しょうが, はくさい, だいこん	とりちゃんこ汁は野菜がたくさん入っています。ちゃんこはすもう部屋でよく食べられています。
24	木	ごはん	鮭の塩焼き	おひたし	すいとん	牛乳, サケ, おほか, とりこま肉	米, 小麦粉, さといも	こまつな, にんじん, キャベツ, もやし, だいこん, こぼう, 長ねぎ	日本の給食は明治22年に山形県で始まりました。献立はおにぎり、焼き魚、つけものだったそうです。
25	金	ソフト麺	カレーあんかけ	だいこん 大根とツナの和え物	だいごいも 大学芋	牛乳, 豚こま肉, 油あげ, カットわかめ, まぐろ缶詰	ソフトめん, 油, でん粉, サラダ油, さとう, さつまいも, 揚げ油, 三温とう, 水あめ, 黒ごま	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな, だいこん, もやし	昭和40年頃、関東地方を中心に給食で麺が使われるようになりました。
28	月	郷土料理 (福井県)							
		や 焼きさばの五目寿司	こもくずし ごもくずし	うちまめ 打豆汁	いも 芋あべかわ	牛乳, サバ, 油あげ, たまご, 刻みのり, とりこま肉, 大豆, 赤みそ, 白みそ, きな粉	米, さとう, 油, 白ごま, じゃがいも, でん粉	にんじん, 干しいたけ, かんぴょう, だいこん, 長ねぎ	打豆は大豆を柔らかくしてから伸ばし、乾燥させた豆です。打ち豆汁は福井県の郷土料理です。
29	火	コッペパン ジャム	クリーム シチュー	特別栽培 果物の 菜物		牛乳, とりこま肉, ひよこまめ, 粉チーズ	コッペパン, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉	いちごジャム, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, パセリ, しょうが, ほんかん	コッペパンは戦後、給食が始まったころから親しまれています。
30	水	国際食 (パナマ料理)							
		アロース コンミス (コルパ)	ロパビエハ (トマト煮込み)	サンコーチョ (スープ)		牛乳, 豚こま肉, とりこま肉, レンズまめ	バター, 米, ターメリック, 油, さとう, 三温とう, じゃがいも	ホールコーン, たまねぎ, 赤パプリカ, にんにく, トマト缶詰, キャベツ, にんじん, セロリ, こまつな	オリンピック友連国「パナマ」の料理です。パナマは北アメリカ大陸と南アメリカ大陸の間にある国です。
31	木	ごはん	しるみさかな 白身魚の ねぎみそ焼き	ずあ ごま酢和え	いぶき汁	牛乳, 粉かつお, ひじき, またら, 赤みそ, 油あげ, とりこま肉, 木綿豆腐	米, 三温とう, 白すりごま, さとう	しょうが, 長ねぎ, もやし, こまつな, きゅうり, にんじん, だいこん, ほんしめじ	いぶき汁には大根おろしが入っています。大根は葉に近い部分が甘く、下の部分は辛いです。

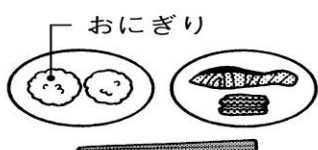
平均のエネルギー 623 kcal

平均のたんぱく質 24.5 g

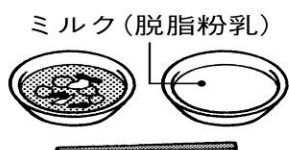
献立作成者: 栄養士 平井友貴

1月24日から30日は全国学校給食週間です

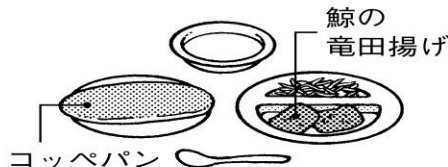
明治22年



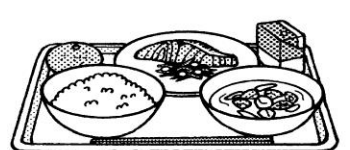
昭和22年



昭和27年



現在



学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。