

月	火	水	木	金	
<p>食品の3つのグループ</p> <p>*都合により献立を変更することがあります。</p> <p>*日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量を表しています。</p>		<p>11日 863 kcal/30.1g/2.1g</p> <p>果物 牛乳</p> <p>カレーライス シーフードサラダ</p>	<p>12日 787 kcal/35g/3.3g</p> <p>フライドポテト ミルクコーヒー</p> <p>チリビーンズドック 五目卵スープ</p>	<p>13日 768 kcal/28.2g/2.6g</p> <p>ししやもの野菜あんかけ 牛乳</p> <p>韓国風ちらし寿司 わんだんスープ</p>	
		おもにエネルギーになる →	米, 麦, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 上白糖	米粉コッパン, サラダ油, 薄力粉, じゃがいも, 揚げ油, でんぷん, ごま油	米, 上白糖, ごま油, ★白いりごま, サラダ油, ウェーブワンタン, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油
		おもに体を作る →	牛乳(飲用), 豚肉, ピザチーズ, 牛乳(調理用), レンズまめ(乾), ★冷凍むきえび, ★いか, カットわかめ	ミルクコーヒー, 大豆, 豚ひき肉, ウィンナー, 鶏肉, 木綿豆腐, ★たまご, ★うずら卵(水煮)	牛乳(飲用), 豚ひき肉, かまぼこ, 豚肉, ★ししやも
		おもに体の調子を整える →	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, ★トマト, ケチャップ, きゅうり, キャベツ, りんご	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, パセリ, ★トマト, ケチャップ, ★トマトピューレ, こまつな, 干し椎茸	たけのこ(水煮), しょうが, にんにく, にんじん, 大根(大根漬), もやし, ねぎ, こまつな, 干し椎茸, みかん
<p>16日 817 kcal/30.7g/2.7g</p> <p>アーモンドサラダ 牛乳</p> <p>エビピラフ サーモンチャウダー</p>	<p>17日 845 kcal/35.5g/3.3g</p> <p>白ごまプリン 牛乳</p> <p>親子丼 沢煮わん</p>	<p>18日 837 kcal/22.8g/2.2g</p> <p>チョコレートケーキ 牛乳</p> <p>シヨロフライス フラッグスープ</p>	<p>19日 817 kcal/35.1g/2.9g</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き 牛乳</p> <p>ごま和え</p> <p>玄米ご飯 どさんこ汁</p>	<p>20日 799 kcal/29.8g/3.0g</p> <p>サワーかん 牛乳</p> <p>四川麻婆丼 たまごスープ</p>	
米, 麦, バター, ★アーモンド(ダイス・粉末), サラダ油, 上白糖, じゃがいも, 薄力粉	米, 麦, 上白糖, サラダ油, ★練りごま白, ★白すりごま, 黒砂糖	米, サラダ油, じゃがいも, バター, 上白糖, 薄力粉, チップチョコレート, ★アーモンド(ダイス)	米, 玄米, バター, 上白糖, ★白すりごま, ★白いりごま, サラダ油, じゃがいも	米, 麦, サラダ油, でんぷん, ごま油	
牛乳(飲用), ★冷凍むきえび, ベーコン, 鮭, 牛乳(調理用), 生クリーム	牛乳(飲用), 鶏肉, ★たまご, 豚肉, 粉寒天, 牛乳(調理用)	牛乳(飲用), 鶏肉, ベーコン, ★たまご, 牛乳(調理用), 生クリーム	牛乳(飲用), 鮭, みそ, 豚肉	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 鶏肉, カンパネ, 卵, ★たまご, ★うずら卵(水煮), 乳酸菌飲料(殺菌), 粉寒天	
玉葱, にんじん, ホールコーン(冷凍), パセリ, キャベツ, きゅうり, パセリ	玉葱, にんじん, 干し椎茸, みつば, だいこん, ごぼう, ねぎ	にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, ホールコーン(冷凍), ★トマトケチャップ, ★トマト缶詰(ホール), しめじ, こまつな	キャベツ, 玉葱, ピーマン, にんじん, しめじ, こまつな, だいこん, ホールコーン(冷凍), ぼんかん	にんにく, ねぎ, ピーマン, えのきたけ	
<p>23日 771 kcal/37.7g/2.4g</p> <p>とびうおハンバーグ 牛乳</p> <p>ごはん のっぺい汁</p>	<p>24日 810 kcal/28g/1.8g</p> <p>糰うどん 牛乳</p> <p>はたはたのいそべ揚げ</p> <p>米粉のきな粉ケーキ</p>	<p>25日 840 kcal/32.9g/3g</p> <p>ソフト麺 牛乳</p> <p>ミートソース ツナサラダ</p>	<p>26日 774 kcal/37.3g/2.7g</p> <p>クジラの竜田揚げ 牛乳</p> <p>わかめご飯 豚汁</p>	<p>27日 762 kcal/33.4g/2.7g</p> <p>かぶのゆず風味 牛乳</p> <p>さわらの香味焼き</p> <p>五色ご飯 栄養みそ汁</p>	
米, 麦, パン粉(生), サラダ油, 上白糖, でんぷん, さといも, こんにゃく	うどん(冷凍), サラダ油, 上白糖, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 米粉	ソフト麺, サラダ油, 上白糖, 薄力粉	米, ★白いりごま, 上新粉, でんぷん, 揚げ油, サラダ油, じゃがいも, こんにゃく	米, サラダ油, さといも, 上白糖, ★白いりごま, ごま油	
牛乳(飲用), とびうお, 鶏ひき肉, 牛乳(調理用), ★たまご, 豆腐, 油揚げ	牛乳(飲用), 油揚げ, ★はたはた, あおのり, ★たまご, ★きな粉, ★豆乳	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ, ダイスチーズ, オイルツナ(フレーク)	牛乳(飲用), 炊き込みわかめ, くじら肉, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	牛乳(飲用), 鶏ひき肉, 油揚げ, さわら, 豆腐, みそ	
しょうが, にんにく, 玉葱, だいこん, 万能ねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん, ごぼう, ねぎ, いちご	こまつな, 玉葱, にんじん, ねぎ, しょうが	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリ, ★トマトケチャップ, ★トマトピューレ, だいこん, キャベツ, ぼんかん	にんにく, しょうが, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	こまつな, にんじん, ねぎ, しょうが, かぶ, きゅうり, ゆず, はくさい, だいこん, ごぼう	

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

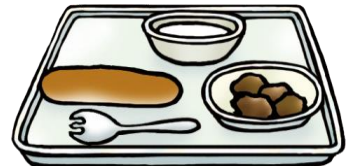
今年うさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

昭和の給食

1月24～30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。「全国学校給食週間」にちなんで、昔なつかしい昭和の給食メニューを紹介します。



昭和30年代

パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。くじら肉もよく登場しました。先割れスプーンで食べました。



昭和40年代

パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の個包装チーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけにもなりました。



昭和50年代

米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。はしも使われるようになりました。