



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんばく質
10 金	黒豆ちらしずし	○	出しこんぶ かまぼこ たまご 黒豆	精白米 白ごま 三温糖 米油 上白糖	生しいたけ にんじん れんこん さやえんどう	701 kcal
	松風焼き		鶏肉 みそ たまご	パン粉 三温糖 白ごま	ねぎ 生しいたけ	32.1 g
	すまし汁		かまぼこ		たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	
14 火	わかめごはん	○	わかめごはんの素	精白米		713 kcal
	筑前煮		鶏肉 焼き竹輪	さといも こんにゃく 米油 三温糖	たけのこ にんじん ごぼう 大根 干し椎茸 さやいんげん	27.9 g
	茶碗蒸し		たまご かまぼこ		たけのこ みつば	
	みかん				みかん	
15 水	四川豆腐丼	○	木綿豆腐 豚肉	精白米 米粒麦 米油 三温糖 片栗粉 ごま油	玉葱 たけのこ にんじん チンゲンツアイ 干し椎茸 しょうが にんにく	761 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	米油 ごま油 ワンタン	きくらげ にんじん たけのこ ねぎ ほうれん草 もやし	31.4 g
	ホワイトゼリー		粉寒天 カルピス		白桃缶	
16 木	はちみつレモントースト	○		食パン はちみつ マーガリン	レモン	756 kcal
	鮭のクリームシチュー		鮭 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	米油 じゃがいも バター 小麦粉	玉葱 はくさい にんじん グリンピース	29.5 g
	にんじんサラダ		ツナ	白ごま 米油	にんじん レモン らっきょう甘酢漬け	
17 金	備蓄米（梅しそごはん）	○		備蓄米		764 kcal
	洋風おでん		豚肉 ベーコン ウィンナー あげボール	こんにゃく じゃがいも	玉葱 にんじん かぶ	29.9 g
	シシャモのオランダ揚げ		子持ちししゃも 粉チーズ たまご	薄力粉 米ぬか油	にんじん パセリ	
20 月	ご飯	○		精白米		823 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも しらたき 竹輪ふ 米油 三温糖	玉葱 にんじん さやいんげん 干し椎茸	32.0 g
	いかのさらさ揚げ		いか	薄力粉 片栗粉 米油	しょうが	
21 火	ご飯	○		精白米		756 kcal
	のりの佃煮		焼きのり	三温糖		32.1 g
	生揚げのそぼろ煮		生揚げ 鶏肉	じゃがいも 米油 三温糖 片栗粉 ごま油	しょうが 玉葱 干し椎茸 にんじん 小松菜	
	みそ汁		絹豆腐 みそ		なめこ ねぎ	
22 水	スパゲティペスカトーレ	○	えび いか 生クリーム チーズ	スパゲティ オリーブ油 薄力粉	にんにく 玉葱 にんじん トマト缶	757 kcal
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも	にんじん きゅうり ホールコーン	29.9 g
	レモンケーキ		たまご 調理用牛乳	薄力粉 三温糖 バター	レモン	
23 木	みそチキンカツ丼	○	鶏肉 たまご みそ	精白米 押麦 薄力粉 パン粉 米油 三温糖 白ごま		815 kcal
	大根の浅漬け				大根 大根葉	31.9 g
	すまし汁			玉ふ	たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	
24 金	ご飯	○		精白米		703 kcal
	鮭の塩焼き		生鮭			31.7 g
	野沢菜のごま炒め			ごま油 白ごま	のざわな にんじん	
	さつま汁		鶏肉 みそ	さつまいも こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	
	みかん				みかん	
27 月	揚げパン	○		ミルクパン 米ぬか油 上白糖		793 kcal
	冬野菜のシチュー		鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	じゃがいも 米油 薄力粉 バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム かぶ ブロッコリー カリフラワー	28.6 g
	ツナサラダ		ツナ	なたね油 三温糖	大根 にんじん きゅうり 玉葱	
28 火	スパゲティミートソース	○	豚肉 チーズ	ソフトめん 米油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマン マッシュルーム トマト缶	756 kcal
	じゃこサラダ		乾燥わかめ ちりめんじゃこ	米油 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん レタス レモン	31.1 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		白桃缶 みかん缶 パイン缶	
29 水	ご飯	○		精白米		725 kcal
	くじらの香味揚げ		くじら肉	薄力粉 片栗粉 米油	しょうが にんにく ねぎ	31.6 g
	かぶのサラダ			三温糖 白ごま	かぶ根 かぶ(葉) にんじん きゅうり キャベツ	
	具だくさん汁		油揚げ 刻み昆布 みそ	さつまいも	大根 にんじん ねぎ 小松菜	
30 木	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米 押麦 米油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ブルーベリー	841 kcal
	ほうれんそうのサラダ		ハム	三温糖 白ごま	ほうれん草 にんじん キャベツ にんにく	25.6 g
	みかん入り牛乳寒		粉寒天 調理用牛乳	上白糖	みかん缶	
31 金	ご飯	○		精白米		825 kcal
	さばのごまみそ焼き		さば みそ	三温糖 白ごま	しょうが	33.3 g
	いかにんじん		するめいか	三温糖	にんじん	
	こづゆ		ほたてがい 油揚げ なると 木綿豆腐	さといも しらたき 玉ふ 片栗粉	大根 にんじん えのきたけ 小松菜	

 **1月24日~30日は、
全国学校給食週間です！**

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まりましたが、戦争による食糧不足で中断されました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年アメリカの支援団体「LARA（ララ）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されました。昭和21年12月24日に東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年からは、冬季休業と重ならない1月24日から30日までを「全国学校給食習慣」とすることが定められました。

全国学校給食習慣を通して、学校給食の意義や役割などについて改めて考える機会にしてほしいと思います。

**明治22年**

私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。

**戦後（昭和20~30年代）**

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

**現在**

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

**栄養質問BOXの
回答について**

11月に設置した「栄養質問BOX」がとても好評で、この1ヵ月半の間にすでに10件以上の質問が寄せられました。

当初は給食だよりで回答するとしていましたが、紙面に限りのある給食だよりでの回答が出来なくなりました。

よって、各学年の廊下にコーナーを設けて回答を展示することにしました。

これからも、みなさんからのたくさん質問を楽しみにしています。

1月の地場野菜

田倉農園・小松菜

地元農家さんが新鮮な野菜を納めてくださいます。

