

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんずいかぶつ	ししつ		
7	火		こくとうパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	652 25.6 35	幼稚園なし
			ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 小麦粉 油			
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ きゅうり		砂糖 油			
			ホワイトシチュー	豚肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム		じゃが芋 小麦粉	バター 油		
			グレープフルーツ			グレープフルーツ					
8	水		むぎごはん					精白米 麦		646 27.0 22	幼稚園なし
			しょうふうやき	鶏肉 みそ 豆腐 青のり		玉ねぎ しょうが		パン粉 砂糖 ごま			
			はくさいのいためなます	ハム		白菜 人参 しょうが		砂糖 油			
			こまつなのみそしる	味噌		こまつな 人参 えのきたけ					
			バナナ			バナナ					
9	木		チャーハン	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース		精白米 麦 油 ごま油	685 20.6 35		
			あげぎょうざ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが		油			
			はるさめサラダ	ハム		キャベツ きゅうり 人参		春雨 砂糖 ごま油			
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ					
			やきプリンタルト	卵	牛乳			小麦粉 砂糖 マーガリン			
10	金		むぎごはん					精白米 麦	600 27.7 23		
			さわらのてりやき	さわら		しょうが		砂糖 片栗粉			
			やさいのいそあえ		のり	こまつな キャベツ 人参					
			とんじる	豚肉 みそ 豆腐		ごぼう 人参 大根 葉ねぎ		里芋			
			てつぶんヨーグルト		ヨーグルト						
14	火		しょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 ショートニング	635 17.7 25		
			いちごジャム			いちご		砂糖			
			ささみのレモンソース	鶏肉		しょうが レモン果汁		片栗粉 砂糖 油			
			れんこんサラダ	ハム		れんこん きゅうり 人参		砂糖 ノンエッグマヨネーズ			
			かぼちゃスープ		牛乳 生クリーム	かぼちゃ 玉ねぎ		バター			
15	水		むぎごはん					精白米 麦	607 25.9 23	大仁小なし	
			ぶたキムチ	豚肉		にんにく 生姜 キムチ 玉ねぎ 人参 にら ねぎ		砂糖 油 ごま油			
			やさいのナムル	ツナ		キャベツ 人参 こまつな		ごま ごま油			
			たまごとコーンのスープ	卵		玉ねぎ クリームコーン チンゲンサイ		片栗粉			
			りんご			りんご					
16	木		むぎごはん					精白米 麦	622 25.2 36		
			さばのみそに	さば みそ		しょうが		砂糖			
			はくさいのおかかあえ	かつお節		白菜 こまつな					
			のっぺいじる	鶏肉		大根 人参 ごぼう しめじ		里芋 片栗粉			
			バナナ			バナナ					
17	金		カレーピラフ	鶏肉		玉ねぎ ミックスベジタブル		精白米 麦 バター	568 23.4 37		
			ポイルウィンナー	ウィンナー							
			エリンギとやさいのソテー	ベーコン		エリンギ キャベツ		油			
			ABCスープ	ハム		こまつな 人参		マカロニ			
			かたぬきチーズ		チーズ						
20	月		むぎごはん					精白米 麦	635 24.7 26		
			かじきのたつたあげ	かじき		しょうが		片栗粉 油			
			こまつなのびたし	油揚げ		こまつな 人参					
			さつまいものみそしる	みそ	わかめ	しめじ		さつまい芋			
			パイナップル			パイナップル					

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材料 -1kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
21	火	☞	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	635 24.7 37	
			きのこソースハンバーグ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ しょうが にんにく しめじ えのきたけ	砂糖	油			
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖	油			
			だいこんスープ	ベーコン		にんにく 大根 人参 こまつな					
			りんご								
22	水	☞	むぎごはん				精白米 麦		615 25.9 24	北小なし	
			すきやき	豚肉 豆腐		人参 白菜 ねぎ	しらたき 砂糖	油			
			やさいのごますあえ	ハム		こまつな もやし キャベツ コーン	ごま 砂糖				
			ヤクルト		ヤクルト						
23	木	☞	むぎごはん				精白米 麦		661 25.9 26		
			じゃーじゃんどうぶ	豚肉 みそ 生揚げ		しょうが 人参 たけのこ キャベツ きくらげ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			こぶきいも		青のり		じゃが芋	バター			
			ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	もも ナタデココ	砂糖				
24	金	☞	むぎごはん				精白米 麦		607 26.3 28	市内統一献立	
			とりにくのわさびみそやき	鶏肉 わさびみそ みそ		しょうが					
			なっとうあえ	納豆 かつお節		こまつな 人参					
			かきたまじる	卵 豆腐		玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	片栗粉				
			みかん			みかん					
27	月	☞	ソフトめん				小麦粉		660 26.4 29	学校給食週間	
			ミートソース	豚肉 粉チーズ		にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト(缶) マッシュルーム	小麦粉 砂糖	油 バター			
			ポテトサラダ	ハム		人参 きゅうり	砂糖	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ			
			グレープフルーツ			グレープフルーツ					
28	火	☞	おちゃあげパン		脱脂粉乳	お茶粉	小麦粉 砂糖	ショートニング 油	588 27.1 33	学校給食週間 小学校なし	
			ツナサラダ	ツナ		こまつな キャベツ	砂糖	油			
			フチベールいりスープ	豚肉		フチベール 人参 玉ねぎ	じゃが芋	油			
			チーズデザート(りんご)	クリームチーズ 練乳		りんご	砂糖				
29	水	☞	くろまいごはん				精白米 黒米		586 27.1 26	学校給食週間	
			さけのしおやき	塩鮭							
			そくせきづけ		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参					
			なまあげのみそしる	生揚げ みそ		玉ねぎ 小松菜					
			オレンジ			オレンジ					
30	木	☞	むぎごはん				精白米 麦		632 19.7 27	学校給食週間	
			チキンカレー	鶏肉 チーズヨーグルト		にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参	じゃが芋	油			
			だいこんサラダ	ハム		だいこん きゅうり 人参	砂糖	ごま油			
			すりおろしりんご			りんご	砂糖				
31	金	☞	さくらごはん				精白米 麦		633 21.2 25	応援メニュー	
			みそカツ	鶏肉 みそ			パン粉 でん粉 砂糖	ごま 油			
			ブロッコリーおかかあえ	かつお節		ブロッコリー キャベツ	砂糖				
			とうふのすましじる	豆腐		こまつな 人参					
			バナナ			バナナ					

* 伊豆の国市では、独自の放射能測定機により、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。

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

* おわび: 12月の献立表にミニトマトを無償提供いただきました「JA伊豆の国果菜委員会」さんを「JA伊豆の国ミニトマト委員会」と記載しました。また、みかんを無償提供いただきました「小坂みかん共同農園」さんを「小坂みかん協同農園」と記載しました。関係者の皆様には訂正し、おわび申し上げます。

全国学校給食週間とは…

毎年1月24日～30日の1週間は全国学校給食週間です。

明治22年から始まった給食は、戦争で一時中止になりました。戦争が終わって、昭和21年12月24日に東京都、神奈川県、千葉県の子供約25万人を対象に試験的に実施されました。

この日、東京都豊田区永田小学校でララ物資の贈呈式が行われました。

昭和25年からは、冬休みの関係で1月24日より1週間は「学校給食週間」として、全国各地で開催されるようになりました。



※ララ物資とは、アメリカの慈善組織ララが提供していた日本向けの救援物資のこと。

今年は何年？ 干支ってなに？



中国をはじめアジア圏では、大昔から十干(甲乙丙…)と十二支(子丑寅…)の組み合わせを暦や方位などに用いてきました。干支とは干支と十二支を組み合わせて、60を周期としています。現在では日本で干支という十二支の「子丑寅…」を指す言葉として定着しています。現在でも、正午(午後0時)といたりするのは、午の刻がちょうど午後0時を示すため、おやつ(午後2時)の時間というのは、1日2食のころの時代に、八つ時(午後2時)に、簡単な食事をしたことから、今に受け継がれているのです。

1年が始まりました。令和初のお正月は何を食べましたか？今年も、元気ががんばりましょう。