

1月献立予定表

令和5年度 高南学校給食共同調理場



【朝日みどり小学校】

栄養価は中学年の量です。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
10	水	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		米	654
		とり肉のから揚げ	とり肉		油	25.5
		のり酢和え なめこ汁	ツナ のり 豆腐	ほうれんそう もやし きゅうり 大根 人参 なめこ ねぎ		22.8
		豆乳パンナコッタ (はちみつレモン)	豆乳	レモン	はちみつ 砂糖	2.2
11	木	ちらし寿司	油揚げ 卵 のり	人参 しいたけ きぬさや	米 砂糖 ごま	610
		牛乳	牛乳			20.1
		オータムポエムとひじきのサラダ	ハム ひじき	オータムポエム キャベツ とうもろこし	油	13.4
		白玉七草汁	とり肉	大根 ごぼう かぶ 白菜 小松菜 せり	油 白玉団子	2.1
12	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	641
		チーズ入りきりざい	納豆 チーズ	小松菜 たくあん 人参	ごま	25.8
		五目きんぴら	茎わかめ さつま揚げ	ごぼう 人参 たけのこ	油 砂糖	18.7
		塩肉じゃが	豚肉	たまねぎ 人参 こんにゃく グリーンピース	油 じゃがいも 砂糖 バター	2.3
15	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	670
		さばの香味焼き	さば	ねぎ	砂糖 ごま	28.9
		大根サラダ	ハム	大根 きゅうり もやし とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	27.0
		かぶの酒かす汁	とり肉 油揚げ	かぶ 人参 しいたけ 小松菜	油 里芋	2.0
16	火	中華風混ぜごはん 牛乳	豚肉 牛乳	しいたけ たけのこ 人参	米 ごま油	652
		海そうサラダ	わかめ ツナ	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし		25.8
		キムチスープ	豚肉 豆腐	キムチ 人参 大根 えのきたけ	ごま油	20.0
		ヨーグルト	ヨーグルト			2.1
17	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	621
		かまくらしゅうまい	豚ひき肉 とりひき肉	ねぎ 人参	砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	26.6
		ひじきのいり煮	ひじき 大豆 さつま揚げ	人参 こんにゃく いんげん	油 砂糖	19.9
		スキー汁	豚肉 豆腐	大根 人参 小松菜	油 里芋	2.2
18	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	657
		とり肉とかぼちゃのナッツ和え	とり肉	かぼちゃ	油 砂糖 アーモンド	25.8
		ビーンズサラダ	大豆 ツナ	キャベツ きゅうり 人参		21.3
		白菜と春雨のスープ	ベーコン 豆腐	たけのこ しいたけ 白菜	油 春雨	2.1
19	金	米粉麺 カレー汁	豚肉 油揚げ なると	大根 人参 玉ねぎ ねぎ	米粉麺 油	715
		牛乳	牛乳			32.9
		卵焼き	卵 牛乳 チーズ	人参 とうもろこし グリンピース	砂糖	23.9
		福神漬け和え		キャベツ きゅうり 福神漬け		2.8
22	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	666
		鮭の南部焼き	鮭		ごま	27.0
		三陸産めかぶと切干大根の和え物	ハム めかぶ かつお節	人参 もやし きゅうり 切干大根	ごま油 砂糖	19.7
		奥州はっと 岩手県産ブルーベリータルト	とり肉 豆乳	人参 ごぼう maidake 白菜 えのきたけ ねぎ ブルーベリー	油 すいとん 砂糖	2.2

学校給食週間
1日目:岩手県

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
23	火	豚丼	阿賀北ポーク	玉ねぎ	米 油 砂糖	669
		牛乳	牛乳			30.7
		白菜の即席漬け	昆布	白菜 きゅうり 人参	ごま 砂糖	23.0
		石狩汁	鮭 豆腐	こんにゃく キャベツ しいたけ ねぎ 小松菜		2.2
24	水	ココア揚げパン 牛乳	牛乳		米粉パン 油 ココア	659
		ひじきと大豆のサラダ	ひじき 大豆 ハム	人参 キャベツ	オリーブオイル アーモンド	20.4
		あさりのクラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	じゃがいも バター	28.4
		みかん		みかん		1.7
25	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	648
		いかのかんずりソース	いか	かんずり	米粉 油 砂糖 ごま	27.7
		星型チーズサラダ	チーズ	切干大根 ほうれんそう キャベツ	アーモンド 油 砂糖	20.1
		里芋のみそ汁	油揚げ	玉ねぎ 人参 ねぎ	里芋	2.1
26	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	639
		ぶりの照り焼き	ぶり			28.7
		大根きんぴら	さつま揚げ	大根 人参 しいたけ いんげん	油 砂糖 ごま	21.4
		さつま汁	とり肉 豆腐	人参 ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	油 さつまいも	2.0
29	月	とふめし 牛乳	油揚げ 豆腐 さば 牛乳	人参 ごぼう	米 油 砂糖	652
		ねぎみそぎょうざ	豚肉	キャベツ ねぎ 玉ねぎ なら	ごま油 油 砂糖	24.3
		干草和え	茎わかめ	ほうれんそう もやし 人参 キャベツ	ごま 砂糖 ごま油	21.1
		そうめん汁 プリン	とり肉	大根 人参 しいたけ 葉ねぎ	油 そうめん 砂糖	2.1
30	火	アスパラみどりカレー	とり肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 ほうれんそう アスパラガス りんご	米 油 じゃがいも	727
		牛乳	牛乳			20.9
		オータムポエムの塩こうじサラダ		オータムポエム キャベツ 人参 とうもろこし	ごま油 ごま	21.1
		ルレクチェのきらきらフルーツ和え		ルレクチェ 黄桃 みかん りんご こんにゃく あまおう		2.0
31	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	651
		村上牛とやわ肌ねぎのしぐれ煮	村上牛 牛肉	ねぎ ごぼう こんにゃく	砂糖	27.0
		鮭ボンとえ	かまぼこ	ほうれんそう 白菜 人参 すだち	ごま	20.1
		にだてもち汁	とり肉 油揚げ	大根 人参 しいたけ ねぎ	油 にだてもち	1.9

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、昭和25年から始まった取り組みで、毎年学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食はもともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識・実践力を身に付けるための大きな役割を担っています。



明治22年
日本で最初の給食です。山形県鶴岡市の小学校から始まりました。



昭和20年
食料が不足していた頃で、脱脂粉乳とみそ汁の給食です。



昭和27年
アメリカから小麦粉の援助を受け、コッペパンが出るようになりました。



昭和44年
牛乳に代りました。ソフト麺が登場しました。



昭和52年
ごはん給食が始まりました。一番人気は「カレーライス」です。