

日曜	献立名	おもな食品と体内での働き		
		血や肉・骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
6月	牛乳 小麦ご飯 紅白なます 三色そばろ もずく味噌汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご みそ とうふ もずく だいず さかな	米 麦 油	にんじん からしな たけのこ とうがん こんにやく だいこん
7火	牛乳 ごぼうサラダ 黒大豆 果物 七草ぞうすい タビオカアンダギー	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナフレーク 大豆 みそ	米 油 マヨネーズ ごま さつまいも タビオカ さとう	だいこん葉 ほうれん草 かぶ キャベツ よもぎ にんじん ごぼう きゅうり くだもの
8水	牛乳 パン キャロットジャム ポトフ 野菜スクランブル	牛乳 とり肉 ウィナー ベーコン たまご	パン 油 ママレード 水あめ さとう	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん キャベツ セロリ ブロッコリー コーン こまつな
9木	牛乳 焼きそば 果物 コーンスープ コロッケ	牛乳 ぶた肉 ハム たまご ひじき	ちゅうか麵 油 じゃがいも	にんじん キャベツ テンゲンサイ きくらげ 長ネギ コーン パセリ たまねぎ ごぼう おから くだもの
10金	牛乳 小麦ご飯 果物 パパイヤ炒め 豚汁 魚の塩焼き	牛乳 ぶた肉 うすあげ みそ ベーコン あつあげ さば ツナフレーク	米 麦 油	ごぼう にんじん だいこん 長ネギ こんにやく こまつな パパイヤ しいたけ くだもの
14火	牛乳 フィッシュピラフ アーモンド 野菜スープ ピーンズサラダ	牛乳 魚 とり肉 チリメン ひよこまめ キドニービーンズ	米 油 じゃがいも マカロニ アーモンド マヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン 青豆 コーン キャベツ セロリ キャベツ だいこん パセリ きゅうり カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム
15水	牛乳 小麦ご飯 果物 ひじき炒め けんちん汁 魚のから揚げ	牛乳 ぶた肉 ひじき だいず チキアギ とり肉 うすあげ みそ きびなご	米 麦 油 さといも	キャベツ にんじん もやし なら こんにやく ごぼう だいこん しめじ こまつな くだもの
16木	牛乳 餅餅パン ヨーグルト ポークビーンズ アスパラソテー	牛乳 ぶた肉 だいず ツナフレーク ヨーグルト	パン 油 じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン じめじ エリンギ コーン アスパラガス
17金	牛乳 小麦ご飯 餃子 果物 マーボー豆腐 大根とイカの和え物	牛乳 とうふ ぶた肉 きゅうり肉 レバー みそ いか わかめ とり肉	米 麦 油 ごま油 でんぶん	にんじん たまねぎ なら きくらげ しいたけ たけのこ だいこん くだもの
20月	牛乳 あわご飯 果物 じゃがいものそばろ煮 魚のみそ焼き	牛乳 ぶた肉 あつあげ さかな みそ	米 あわ 油 じゃがいも でんぶん さとう	にんじん こまつな しいたけ きくらげ たまねぎ うめにく
21火	牛乳 バジルスパゲティ チーズ ブロッコリーステー 豆乳バナナケーキ	牛乳 とり肉 ハム チーズ とうにゅう ベーコン	スパゲティ 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン ブロッコリー パナナ
22水	牛乳 キムチ炊き込みご飯 果物 白菜とかにのスープ 春巻き	牛乳 ぶた肉 かに たまご とり肉	米 油 ごま でん粉 はるさめ	はくさい たけのこ ピーマン しいたけ コーン ねぎ もやし キャベツ にんじん きくらげ くだもの
23木	牛乳 パン ウィナーのケチャップ煮 小麦のポターージュ ジャーマンポテト	牛乳 とり肉 あさり ぶた肉 とり肉 ウィナー 生クリーム 脱脂粉乳 白いんげん豆	パン 麦 油 小麦粉 マーガリン じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム コーン パセリ
24金	牛乳 小麦ご飯 うじら豆腐 果物 チムシンジ 干切りイリチー	牛乳 ぶた肉 レバー こんぶ かまぼこ ひじき すりみ たまご みそ うすあげ とうふ	米 麦 油 ごま	だいこん にんじん しいたけ 青豆 にんにくの葉 こんにやく くだもの
28火	牛乳 小麦ご飯 納豆味噌 果物 大根とソーキの煮付け 胡麻和え	牛乳 ぶた肉 ちくわ なつとう あつあげ こんぶ みそ	米 麦 油 さとう ごま	キャベツ にんじん いんげん こまつな だいこん こんにやく ねぎ くだもの
29水	牛乳 フーチーバージュシー 味噌汁 さんまのから揚げ-うっちゃん漬け	牛乳 ぶた肉 うすあげ みそ チキアギ とうふ さんま	米 油 さとう 小麦粉 でんぶん	にんじん しいたけ よもぎ だいこん もやし とうがん さんとうさい
30木	牛乳 中身そば タンナファクルー チキナーちゃんぶるー 果物	牛乳 ぶた肉 なかみ とうふ チキアギ ツナフレーク ポーク	そば 油 タンナファクルー	ねぎ しいたけ にんじん からし菜 くだもの
31金	牛乳 小麦ご飯 果物 ハヤシライス 紅芋のみつがらめ	牛乳 ぎゅうり肉 カエリ 生クリーム	米 麦 油 小麦粉 マーガリン さとう さつまいも アーモンド ごま	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム セロリ くだもの

1月給食だより



あけましておめでとうございます

まだまだ寒い時期ですので、体調管理には

より一層気をつけましょう。

「1年の計は元旦にあり」ということわざがあります。

「計画や目標は1年の始まりである元旦に立てると良い」という意味で、「計画や目標は1年の始まりである元旦に立てると良い」という意味で、「初が肝心」ということばです。食生活についても今年の目標を立て、どうすれば目標を達成できるか、考えて書いてみましよう。

さい

今年目標



1月24日
~30日

全国学校給食週間

◆学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。

◆全国学校給食週間とは

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国からの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。

◆学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は「生きた教材」の役割を担っています。

明治22年



現在

