

日曜	曜	こんだて		食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)		
		主食(添加物)	牛乳	黄	赤	緑				
		おかず		働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
11	水	埼玉産 地粉うどん	○	みぞれうどん汁 小: ちくわの磯辺揚げ 中: ちくわの二色揚げ(磯辺/カレー) にんじんしりしり	地粉うどん、きびざとう、小麦粉、米油	牛乳、豚小間、油揚げ、カットちくわ、あおのり、炒り卵、まぐろ油漬け	にんじん、干しいたけ、だいこん、長ねぎ、こまつな	631 827	26.7 34.7	
12	木	こどもパンスライス	○	ニョッキ入り豆乳コーンポタージュ ハンバーグの マッシュルームソースかけ いちご(小学2個/中学3個)	こどもパン、米油、ポテトニョッキ、きびざとう	牛乳、鶏小間、豆乳、ハンバーグ	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、クリームコーン、パセリ、生姜、マッシュルーム、いちご	646 835	25.7 32.3	
13	金	ごはん	○	白菜とかぶのみそ汁 手作りいかフライ ひじきご飯の具 ★卓上ソース	ごはん、米油、小麦粉、パン粉、きびざとう	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、白みそ、いか、鶏小間、油揚げ、ひじき	かぶ、えのきだけ、はくさい、にんじん、干しいたけ、えだ豆、糸こんにゃく	663 804	29.0 35.3	
16	月	ごはん	○	キムチ豚汁 さばの西京揚げ 小松菜のごま和え	ごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、白いりごま、きびざとう	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、さばの西京揚げ	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、こんにゃく、はくさいキムチ、長ねぎ、こまつな、もやし、しめじ	683 827	24.8 29.3	
17	火	ごはん	○	シーフードカレー キャベツとコーンのソテー りんご	ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、豚もも角切り肉、シーフードミックス(えび・いか・ほたて)、スキムミルク、豚小間	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、ホールコーン、りんご	690 938	23.9 32.5	
18	水	ごはん	○	三芳産里芋と大根のそぼろ煮 ホッケのねぎみそ焼 変わりおひたし A⇒三小・藤小・唐小 B⇒竹小・上小・中学	ごはん、米油、 <b>里芋</b> 、きびざとう、でん粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、さつま揚げ、ホッケねぎみそ漬、ショルダーハム、糸けすりぶし	だいこん、にんじん、三角こんにゃく、生姜、さやえんどう、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン	602 739	28.1 34.0	
19	木	パンパン	○	白菜のスープ。 A: マカロニグラタン B: フランクのケチャップソースかけ ささみ入り海そうサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	パンパン、米油、ツイストマカロニ、小麦粉、バター、きびざとう	牛乳、豚ももせん切り肉、鶏小間、生クリーム、ピザ用チーズ、フランクフルト、海そうミックス、ささ身	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、はくさい、さやえんどう、生姜、マッシュルーム、水菜、 <b>キャベツ</b>	[A] 670 [B] 579 738	[A] 25.8 [B] 22.1 28.2	
20	金	ごはん	○	中華あんかけ 春巻き きゅうりともやしのナムル	ごはん、米油、ごま油、でん粉、きびざとう、ラー油	牛乳、豚小間、なると、えび、うすら卵、春巻き	にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、さやえんどう、セロリ、もやし、きゅうり	664 816	23.8 30.9	
23	月	バターロール	○	ほたてとチンゲンサイの クリームスープ 白身魚のケチャップソース和え ブロッコリーとコーンのカレーソテー	バターロール、米油、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、ホタテフイルク、白身魚角切粉付き、ベーコン	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、生姜、トマトピューレー、 <b>キャベツ</b> 、ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン	664 850	27.4 34.3	
24	火	ごはん	○	筑前煮 厚焼きたまご 三芳産小松菜とジャコのおひたし	ごはん、 <b>里芋</b> 、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏もも角切り肉、さつま揚げ、厚焼きたまご、ちりめんじゃこ、糸けすりぶし	にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、三角こんにゃく、さやいんげん、こまつな	621 754	24.9 30.1	
25	水	ソフトめん	○	つけミートソース 青のりポテトビーンズ ほうれんそうとツナのサラダ A⇒三小・藤小・唐小 B⇒竹小・上小・中学	ソフトめん、米油、きびざとう、でん粉、じゃがいも、ごま油	牛乳、豚ひき肉、大豆、あおのり、まぐろ油漬け	にんにく、たまねぎ、にんじん、オニオンペースト、マッシュルーム、パセリ、トマトピューレー、セロリ、生姜、 <b>ほうれんそう</b> 、 <b>キャベツ</b>	726 897	30.0 36.4	
26	木	ツイストパン	○	貝入り鶏団子スープ。 A: フランクのケチャップソースかけ B: マカロニグラタン ナタデココポンチ	ツイストパン、きびざとう、ツイストマカロニ、米油、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉、貝入り鶏団子、木綿豆腐、フランクフルト、鶏小間、生クリーム、ピザ用チーズ	にんじん、 <b>キャベツ</b> 、長ねぎ、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、みかん缶、パン缶、白桃缶、ナタデココ	[A] 595 [B] 686 871	[A] 25.5 [B] 29.2 35.8	
27	金	ごはん	○	2色すいとん汁 鶏の塩から揚げ(小1個/中2個) 菜の花のおひたし	ごはん、すいとん、小麦粉、でん粉、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、鶏切り身、糸けすりぶし	にんじん、ごぼう、こまつな、長ねぎ、かぼちゃペースト、生姜、にんにく、菜の花、 <b>ほうれんそう</b> 、もやし	676 849	25.5 31.9	
30	月	おにぎり	○	おっきりこみ(みそ味) さけの塩焼き ふるさと漬け ◆小学1~3年:わかめ ◆小学4~6年・先生、中学: わかめ・白	おにぎり(わかめ)、おにぎり(白)、ほうとう、きびざとう、米油、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、さけ切り身	にんじん、かぼちゃ、長ねぎ、 <b>ほうれんそう</b> 、せん切りたくあん、きゅうり、 <b>キャベツ</b>	612 758	27.3 33.1	
31	火	ごはん	○	マーボー豆腐 しゅうまい(小学2個/中学3個) えびとチンゲン菜の炒め物	ごはん、米油、ごま油、きびざとう、でん粉、ラー油	牛乳、豚ひき肉、絞豆、赤みそ、ポークシウマイ、えび	にんにく、生姜、 <b>にんじん</b> 、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ	677 830	30.9 36.9	
15回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。				※19日(木)と26日(木)の献立は学校によって主菜が異なります。 A: 三芳小、藤久保小、唐沢小 B: 竹間沢小、上富小、全中学校			平均栄養量	679 822	27.6 33.0
							基準栄養量	640 820	24.0 30.0	

## 給食だより

あけましておめでとうございます

みなさんはどのようなお正月を過ごしましたか? 冬休み、どんな生活をしていたのかちょっと心配です。  
**さあ、新しい年の始まりです!**  
好き嫌いのある人は、何でも食べるように努力し、ない人はワランクアップして『知的な食べ方』ができるようになるといいですね。自分なりの目標を立て、元氣な1年を過ごしてほしいと思います。

# 食

「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからたは毎日の食事がつくり出す。食べ物は1つのものですべての栄養がとれるものではありません。少しずつでもたくさん種類の食品をとることが大切です。自分の健康は自分で維持しましょう! バランスの良い食事、朝食をしっかりとり、とが健康につながります。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

明治22年  
学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町忠愛小学校で、貧しく生活に困っている児童を対象に昼食を出したことが始まりだとされています。

昭和22年  
戦後、栄養失調状態の子を救うため、アメリカの民間団体からの援助物資(ララ物資)により、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。これを記念して、冬休みに重ならない1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。

おにぎり、塩さけ、菜の漬物  
ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー

昭和25年  
コッパパン、ミルク(脱脂粉乳)、ポタージュスープ、コロツケ、せんキャベツ、マーガリン  
アメリカからの寄贈小麦を使用したパン、ミルク、おかずによる完全給食が8大都市で実施されました。

昭和40年  
ソフトめんのカレーあんかけ、牛乳、甘酢あえ、果物(黄桃)、チーズ  
昭和39年以降、学校給食に本格的に牛乳が取り入れられるようになりました。

昭和52年  
カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ  
米飯は、教育上有意義と考えられ、昭和51年度以降は米飯給食が広がりました。

現在の給食  
「生きた教材」として給食の時間や各教科等と関連して指導が行われたり、バランスの良い学校給食が子どもたちの心身の健康を支える役割があります。