



1月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
	主食(添加物)	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				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	
9 水	フラワーロール	○	ポトフ ハンバーグのデミグラスソースかけ 三芳産ほうれん草とエリンギのソテー	フラワーロール、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、鶏もも角切り肉、ウインナー、ハンバーグ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、生姜、セリ、エリンギ、ほうれん草、ホルム	655 885	27.2 36.1	
10 木	ごはん	○	三芳産白菜と油あげのみそ汁 豚肉のかりん揚げ りんご	ごはん、じゃがいも、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間(むね)、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉	にんじん、はくさい、もやし、生姜、りんご	748 957	26.9 34.5	
11 金	ごはん	○	三芳やさいのお雑煮 さばの西京焼き 五目うたの花	ごはん、黒芋、煮込み餅、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、刻み昆布、かまぼこ(梅型)、さば西京漬、鶏ひき肉、さつま揚げ、おから	こまつな、にんじん、干しいたけ、長ねぎ	675 836	25.2 31.4	
15 火	ごはん	○	マレーシア料理 アヤム・ボンテ～鶏肉の煮込み～ イカン・ゴレン～魚のからあげ～ サユル・ゴレン～えび入り野菜炒め～	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、ごま油、でん粉	牛乳、鶏もも角切り肉、赤みそ、あじ殻粉つき、えび	生姜、にんにく、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、万能ねぎ、トマトピューレー、もやし、にんじん、はくさい、ピーマン	720 881	32.7 39.4	
16 水	A:ワトワソバツ B:中学: 黒パン、 パッカシムク (ココア味)	○	三芳産小松菜のチキンスープ A:マカロニグラタン B:中学:フランクフルト ★卓上トマトケチャップ キャベツのツナ炒め	ソフトフランスパン、米油、ツイストマカロニ、小麦粉、バター、ミルク(ココア味)、黒パン	牛乳、鶏小間(むね)、鶏小間、生クリーム、ピザ用チーズ、まぐろ油漬、フランクフルト	にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、生姜、キャベツ、マッシュルーム、ホールコーン	A634 B616	A28.8 B25.9	
17 木	ごはん	○	三芳すいとん汁 いかの黄金揚げ 野菜とひじきのごま和え	ごはん、すいとん、小麦粉、黒ざとう、でん粉、米油、白すりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、油揚げ、なると、いか、ひじき、ささ身	にんじん、ごぼう、ほうれん草、長ねぎ、さつまいもペースト、キャベツ、水菜	641 776	27.5 33.6	
18 金	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし 三芳産小松菜のキムチ炒め 源氏豆 みかん	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、肉団子、豚小間、大豆	たまねぎ、かぶ、糸みつば、にんにく、生姜、大豆もやし、はくさいキムチ、こまつな、みかん	712 867	27.7 34.0	
21 月	ナン	○	みんなのキーマカレー 手作りのチキンカツ キャベツとウインナーのソテー ●いよかんゼリー	「みんなの○○」シリーズは 7品目アレルギーフリーです ナン、米油、でん粉、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏ひき肉(むね)、鶏切り身(むね)、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、セロリ、キャベツ、ホールコーン、いよかんゼリー	738 930	33.3 42.1	
22 火	ごはん	○	豚すき焼風煮物 厚焼きたまご 野菜のりんご酢和え	ごはん、車心、米油、きびざとう、白すりごま	牛乳、豚小間、焼きたまご	にんじん、ごぼう、しらたき、長ねぎ、えのきだけ、干しいたけ、はくさい、もやし、だいこん、ほうれん草	652 791	26.7 32.2	
23 水	埼玉産 地粉うどん	○	ぎつねうどん汁 菜の花の手作りかきあげ ナタデココヨーグルト	地粉うどん、黒ざとう、米油、小麦粉	牛乳、油揚げ、豚小間、なると、シュルターハム、ヨーグルト	たまねぎ、長ねぎ、ほうれん草、菜の花、にんじん、たけのこ、ホールコーン、ナタデココ	721 874	26.5 31.9	
24 木	ごはん	○	ワンタンスープ チンジャオロース つぼ漬け 型抜きチーズ(中学のみ)	ごはん、米油、ワンタン、きびざとう、でん粉、ごま油	牛乳、鶏小間(むね)、豚ももせん切り肉、型抜きチーズ	にんじん、もやし、こんにゃく、はくさい、長ねぎ、生姜、キャベツ、にんにく、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン、つぼ漬け	614 803	26.0 34.8	
25 金	ごはん	○	三芳やさいのこつゆ カレイの米粉フライ ★卓上ソース 高野豆腐と切り昆布の炒め煮	ごはん、玉子、黒芋、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間(むね)、ホタテフレーク、カレイの米粉フライ、高野豆腐、刻み昆布	にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、さやいんげん、生姜、干しいたけ、こまつな	625 762	25.4 31.4	
28 月	ソフトめん	○	つけミートソース カレークノーデル いちご(小学2個・中学3個)	ソフトめん、米油、きびざとう、でん粉、カレークノーデル	牛乳、豚ひき肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、粒オリーブオイル、マッシュルーム、パセリ、トマトピューレー、セロリ、生姜、いちご	732 900	26.1 31.5	
29 火	A:黒パン、 パッカシムク (ココア味) B:中学: ワトワソバツ	○	三芳産ほうれん草と 根菜のあったかスープ A:フランクフルト ★卓上トマトケチャップ B:中学:マカロニグラタン ささみ入り海そうサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	黒パン、米油、ミルク(ココア味)、ツイストマカロニ、小麦粉、バター、ソフトフランスパン	牛乳、豚小間、フランクフルト、海そうミックス、ささ身、鶏小間、生クリーム、ピザ用チーズ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、えのきだけ、ほうれん草、生姜、水菜、キャベツ、マッシュルーム	A614 B632	A24.5 B27.4	
30 水	おにぎり	○	おっきりこみ(みそ味) さけの塩焼き ひるさと漬	おにぎり(わかめ)、おにぎり(白)、米油、ほうとう、きびざとう、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、ほうれん草、せん切りたくあん、きゅうり、キャベツ	596 751	27.2 33.6	
31 木	ごはん	○	三芳産里芋と大根のそぼろ煮 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) 三芳産小松菜の梅ひじきふりかけ	ごはん、米油、黒芋、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏ひき肉(むね)、さつま揚げ、鶏切り身、ひじき、糸けすりぶし	生姜、にんじん、だいこん、三角こんにゃく、さやえんどう、にんにく、こまつな、梅干し、ゆかり	655 839	26.0 32.5	
16回	16日(水)、29日(火)は小学校を2グループに分け、異なる主食・副食を提供します。 A:三小・藤小・唐小 B:上小・竹小						平均栄養量	671 839	27.5 34.1
※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。							基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

新年 謹賀

がんばれ! 受験生!!

年が明け、いよいよ受験シーズンにさしかかりますね。給食センターも受験生のみなさんを応援すべく、21日(月)にこんな願いを込めた“受験がんばれメニュー”をお出しします。

- ☆みんなを受かれ [みんなのカレー]
- ☆ナンにキチンとカツ [ナン+チキンカツ]
- ☆Winner[勝者] [ウインナー]
- ☆いい予感 [いよかん]

受験に勝つためには、まずしっかり食えることです。3食の食事と休養をきちんととり、受験を乗り越えてください。

受験期の食事アドバイス

- ◆からだの温まる食事をとる
- ◆受験日の近くは“生もの”を避ける
- ◆受験当日は必ず朝食をとって出かける

全国学校給食週間

1月24日~30日

全国学校給食週間は昭和25年度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したが、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、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

昔の学校給食について知ろう!

明治 22(1889)年~ 30日(水) <p>山形県鶴岡町の小学校で、貧しく弁当を用意できない子のために食事を提供したのが学校給食の始まり。その後全国へと広がるが、戦争による食料難で中止。</p>	昭和 22(1947)年~ <p>戦後LARA(アジア救済公認団体)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。</p>
昭和 25(1950)年~ 29日(火) <p>アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。</p>	昭和 38(1963)年~ 28日(月) <p>ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。</p>
昭和 51(1976)年~ <p>米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場。メニューの幅が広がっていく。</p>	

15日(火) MIYOSHI オリジナル給食 マレーシア料理

●食べ方:ナシ・チャンプル (nasi=ごはん campur=混ぜる)
大きい皿にごはんを盛り、お好みのおかずを選択してのせる形式の食事や、その料理名です。給食では白ごはんですが、マレーシアではココナッツミルクで炊いたごはん“ナシレマツ”と食べることもあります。“ナシレマツ”はマレーシア人のソウルフードです。

○アヤム・ボンテ (Ayam=鶏肉 Pongteh=煮込み)
中国醤油やタオチオ(豆みそ)で鶏肉とじゃがいもを煮込んだ料理です。給食ではしょうゆのみそで味を調えます。味は違いますが、日本の肉じゃがのようで、日本人にもなじみやすい料理です。

○イカン・ゴレン (Ikan=魚 Goreng=揚げる)
魚を丸ごと揚げた料理で、チリソース(サンバル)をかけて食べるのが主流です。給食ではあじの切り身にチリソースをかけます。

○サユル・ゴレン (Sayur=野菜 Goreng=炒める)
シンプルな野菜炒めで、マレーシアでは空芯菜がメインの炒め物です。給食では、白菜やピーマンなどとえびと一緒に炒めます。

🌸7月のお正月 多民族・他宗教の国であるマレーシアでは、お正月が年に4回もあります。2019年の場合、以下の日程です。
◆1月1日 ◆中国(華人)系の旧正月『春節』⇒2月5日
◆イスラム教のラマダン(断食)が終わる『ハリラヤブアサ』⇒6月5日
◆ヒンドゥー教の新年にあたる『ディーパバリ』⇒10月27日
それぞれのお正月に、それぞれのお祝いごはんを食べます。なかでも、『春節』に食べる「イーサン(魚生)」という料理は、アツと驚く食べ方をします!ぜひ調べてみてください。