



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	13時 - たんぱく質 脂質 炭水化物
11 火	としあげうどん	○	とりにく,油揚げ,蒸しかまぼこ,カットわかめ	うどん,油	玉葱,にんじん,干し椎茸,はくさい,ねぎ	573 kcal
	わふうサラダ		ツナ	油,三温糖	キャベツ,にんじん,だいこん	205 g
	さつまいもパイ			はるまきの皮,さつまいも,上白糖,油	りんご	20.7 g
						74.2 g
12 水	やきぶたチャーハン	○	焼きぶた,なると	米,油	玉葱,ねぎ,にんじん	626 kcal
	ちゅうかスープ		とりにく,カットわかめ		にんじん,たけのこ(ゆで),ねぎ,はくさい	21.3 g
	パリパリワンタンサラダ		ちりめんじゃこ,干ひじき	ワンタンの皮,油,三温糖,ごま油	キャベツ,りょくとうもやし,にんじん,玉葱	21.3 g
	くだもの				温州蜜柑(早生,生)	85.5 g
13 木	ぶたにくのクリームライス	○	ぶたにく,クリーム(乳脂肪),牛乳	米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン,油,小麦粉	玉葱,マッシュルーム生スライス,パセリ	736 kcal
	カレーソテー			油	にんじん,玉葱,キャベツ,ブロッコリー,もやし,とうもろこし缶詰(ホール)	29.6 g
	スパイシービーンズ		大豆(国産,乾)	かたくり粉,油		24.8 g
	くだもの				りんご	96.1 g
14 金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		615 kcal
	サバのみそに		さば,赤みそ	三温糖	しょうが	25.4 g
	あおのりポテト		あおのり	じゃがいも		16.0 g
	もずくいりすましじる		とりにく,もずく,木綿豆腐	かたくり粉	こまつな,えのきたけ,生しいたけ,にんじん,ねぎ	88.4 g
17 月	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	米,おおむぎ(米粒麦)		628 kcal
	イカのごまみそ揚げ		いか,白みそ	白すりごま,マヨネーズ(エッグフリー),三温糖		25.1 g
	かみかみごぼうのからあげ			かたくり粉,油	ごぼう,しょうが,にんにく(りん茎)	20.8 g
	あぶらあげとやさいのみそしる		油揚げ,白みそ,赤みそ	さといも,板こんにゃく	にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな	81.9 g
18 火	ピザトースト	○	ベーコン,ポークハム,ピザチーズ	食パン,油	玉葱,青ピーマン,マッシュルーム	639 kcal
	こめこのさっぱりきのこシチュー		とりにく,牛乳,クリーム(乳脂肪)	じゃがいも,上新粉	玉葱,にんじん,とうもろこし缶詰(ホール),ぶなしめじ,セロリー,ねぎ,パセリ	27.1 g
	くだもの				温州蜜柑(早生,生)	26.0 g
						75.8 g
19 水	ニンジンライス	○		米,おおむぎ(米粒麦)	にんじん	650 kcal
	ぶたにくのアップルソースがけ		ぶたにく	三温糖,油	しょうが,りんご,玉葱	24.0 g
	こぶきいも			じゃがいも		20.9 g
	ABCスープ		とりにく	マカロニ,油	にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,セロリー	86.8 g
20 木	ポークカレーライス	○	ぶたにく	米,おおむぎ(米粒麦),油,小麦粉,じゃがいも,三温糖	玉葱,りんご,にんじん,トマト缶詰(ホール),トマトピューレ	705 kcal
	カリカリあげサラダ		油揚げ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ	25.2 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶詰,パイナップル缶詰,もも缶詰	20.3 g
						103.3 g
21 金	もちごめいりごはん	○		米,水稲穀粒(はいが精米),もち米		701 kcal
	ししゃものなばんづけ		子持ちししゃも(生)	かたくり粉,油,三温糖,ごま油	にんにく(りん茎),しょうが,ねぎ,玉葱	32.8 g
	だいのいそに		大豆,おかか,さつま揚げ	油,糸こんにゃく,三温糖	にんじん	21.7 g
	とんじる		ぶたにく,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	89.3 g

1月の給食目標 給食の歴史やねらいを考えよう

昔は貧しく、食がたべられない子供たちに食事を出すのが目的でしたが、今は給食を通して協力する心や感謝の心を育てたり、食文化を学んだり、皆さんの教育活動のひとつとして考えられ作られています。長い歴史を感じながら、学校給食週間で多くのことを学びましょう。





日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1種一 たんぱく質 脂質 炭水化物
24月	ごはん			米		629 kcal
	さかなのソシヨムヅ ャソヤキ		まだら	白いりごま,白すりごま,ごま油,上白糖	ねぎ,にんにく(りん茎),しょうが	27.7 g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,三温糖		15.5 g
	とうふチゲ		木綿豆腐,ぶたにく,白みそ,赤みそ	普通はるさめ,ごま油	はくさい,はくさい(キムチ漬),ﾌﾞﾗｯｸﾍﾟｯﾊﾟ もやし,にんじん,にら	89.8 g
25火	さんしょくピラフ			米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン,油	にんじん,とうもろこし缶詰(体-胸),さやいんげん	639 kcal
	スペインふうオムレツ		とりにく,たまご	油,じゃがいも,上白糖	にんじん,玉葱	24.5 g
	カラフルサラダ			三温糖,油	ブロッコリー,赤パプリカ,黄パプリカ	22.2 g
	やさいスープ		ベーコン,レンズまめ	油	にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな,セロリー,しょうが,ねぎ	81.3 g
26水	ごはん			米,おおむぎ(米粒麦)		635 kcal
	こまつなとじゃこのふりかけ		ちりめんじゃこ	油,白いりごま	こまつな	25.0 g
	にくじゃが		ぶたにく,揚げボール	糸こんにやく,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	15.4 g
	こんぶととうふのいためもの		刻み昆布,木綿豆腐	ごま油	にんじん	97.0 g
	くだもの				いよかん	
27木	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン		600 kcal
	コック・オー・ヴァン		とりにく	油,米粉	にんにく(りん茎),玉葱,にんじん,セロリー,マッシュルーム(水煮缶詰),ブロッコリー,トマト缶詰(ホール)	22.8 g
	イタリアンサラダ		ひよこまめ	三温糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,玉葱	21.6 g
	リンゴのコンフィチュール			上白糖	りんご,レモン(果汁,生)	78.7 g
28金	ビビンバ		ぶたにく,大豆,油揚げ	米,おおむぎ(押麦),上白糖	しょうが,にんにく(りん茎),干しぜんまい(ゆで)	58.2 kcal
	ビーフンスープ		とりにく	ビーフン	干し椎茸干切り,はくさい,玉葱,だけのご(ゆで),にんじん,ねぎ,しょうが	22.7 g
	ナムル			ごま油,三温糖,白いりごま	ﾌﾞﾗｯｸﾍﾟｯﾊﾟ もやし,にんじん,こまつな,しょうが,にんにく(りん茎)	18.2 g
	くだもの				いちご	78.7 g
31月	ガーリックライス			米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン	にんにく,パセリ	633 kcal
	さかなのケチャップソース		まだら	かたくり粉,油,三温糖	しょうが,にんにく(りん茎)	27.1 g
	シーフードサラダ		いか,むきえび	上白糖,油	キャベツ,きゅうり,玉葱,レモン(果汁,生),りんご	18.0 g
	ウィンナーとマカロニのスープ		ウィンナー,大豆	マカロニ	にんじん,はくさい,玉葱,さやいんげん,セロリー,しょうが,ねぎ	85.8 g

全国学校給食週間

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★1月の給食費の引き落としは1月17日(月)です。お手数ですが残高の確認をお願いいたします。



なかのどいししょうがっこう せうしゅうしゅうがく せいかくこんだて どうじょう
中野第一小学校でも給食週間にいろいろな企画献立が登場します。
 こんかい さまさま せかい りょうり と い
今回は様々な世界の料理を取り入れてみました！
 せかい の しょく ぶつ を ちかめて にほん との ちがいを かんじて みましよう。
世界の食を通して、改めて日本との違いを感じてみましょう。
 また、この機会に学校給食の歴史や目的も考えてみましょう！

☆25日(火) 世界の料理(スペイン)

パプリカやコーン、ブロッコリーなどを使い、スペインらしいカラフルで彩りの良い
 献立で、オリーブオイルやにんにくがベースのシンプルな味付けです。

☆26日(水) 日本の料理

日本の料理の定番の「肉じゃが」は、元々はビーフシチューを再現しよう
 として出来た料理だそうです。給食では、揚げボールをプラスしてボリューム
 たっぷりに仕上げます。

☆27日(木) 世界料理(フランス)

「コック・オー・ヴァン」はとりにくと野菜を赤ワインで煮込む料理です。フランスで
 は人気の家庭料理で、茹でたじゃがいもやパスタと一緒に食べるそうです。

☆28日(金) 世界料理(韓国)

「ビビンバ」は混ぜるという意味の「ビビン」とご飯という意味の「パッ」が合わさ
 った意味で「混ぜご飯」をさす言葉です。ご飯と一緒に様々な食材を食べられ
 る韓国の代表的な料理です。

こんげつ へいきんえいようせつしゆりょう
 【今月の平均栄養摂取量】

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
639	25.4	20.2	950	333	97	2.0	2.9	255	0.41	0.52	39	4.7	2.3

