



1月 給食献立予定表



海南省立大東小学校

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
8 (水)	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 紅白なます 雑煮風すいとん	こめ さといも すいとん	ぎゅうにゅう てりやきチキン あぶらあげ しろみそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	あけましておめでとうございませう。3学期が始まります。手洗い、食事、睡眠に気を付けて生活リズムを整えませう	668
9 (木)	パン 牛乳 豚キムチ焼きそば フルーツポンチ	パン ちゅうかめん こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさいキムチ もやし みかん パイン かんてん	キムチは韓国の漬物で寒さが厳しい冬を乗り切る保存食です。今日は卒業生を対象にしたリクエスト献立・麺料理第2位の豚キムチ焼きそばです	693
10 (金)	野菜たっぷりビビンバ 牛乳 わかめスープ	こめ ごま こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はつちようみそ わかめ とうふ	たまねぎ にんにく にんじん ほうれんそう もやし えのき ねぎ	リクエスト献立混ぜご飯部門第2位のビビンバは、野菜がたくさん食べられる、韓国の混ぜご飯です	615
13 (月)	成人の日					
14 (火)	パン 牛乳 マカロニのトマトクリーム煮 白菜のフレンチサラダ	パン こめあぶら マカロニ クリームシチュウ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	トマト しめじ にんにく にんじん たまねぎ はくさい コーン	フレンチドレッシングはアメリカで生まれたサラダドレッシングです。旬の白菜の甘味を引き出したせるドレッシングです	621
15 (水)	ごはん 牛乳 豚肉じゃが 酢の物	こめ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん もやし	豚肉じゃがは、リクエスト献立煮物部門で1位に輝いたメニューです。肉じゃがの歴史は古く、明治終わりの海軍の料理教科書に登場していたそうです	605
16 (木)	パン 牛乳 コロケ コーンサラダ 豆腐とほうれん草のスープ	パン コロケ こめあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー とうふ	コーン もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん	コロケは、リクエスト献立揚げ物部門1位に輝きました。フランス料理の前菜のひとつクロケットがルーツだそうです	641
17 (金)	ゆかりごはん 牛乳 きんぴらごぼう 玉ねぎのおみそ汁	こめ ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん とうふ あぶらあげ みそ	ゆかり(あかじそ) ささがきごぼう にんじん ピーマン こんにやく たまねぎ はくさい ねぎ	ごぼうは植物の根を食べる根菜の仲間です。中国から薬として日本にやってきました。きんぴらごぼうは、リクエスト献立炒め物部門第2位です	616
20 (月)	ごはん 牛乳 鶏すきに 小松菜のおひたし	こめ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いとかまぼこ	はくさい しらたき にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし	小松菜に含まれているカルシウムは、ほうれん草の5倍もあります。カルシウムは骨や歯を丈夫にするだけでなく、ストレスを減らして落ち着かせる効果もあります	603
21 (火)	パン 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 五目汁	パン かたくりこ こめあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ピーマン だいこん ねぎ しょうが	五目汁の五目という言葉は、いろいろな具材が混ざっていることをいいます。いろいろな具材からのうま味でおいしい汁になります	599
22 (水)	米粉のカレーライス 牛乳 チョレギサラダ	こめ こめこ こめあぶら じゃがいも マーマレード ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	米粉カレーライスは、具材をよく炒めて煮込み、カレー粉・クミン・ローリエ・マーマレード・ケチャップ・ウスターソース・コンソメなどで味を整えて米粉で仕上げます。	595
23 (木)	パン 牛乳 糸コンチャブチエ 中華コーンスープ	パン ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく こんにやく たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほうれんそう コーン ほししいたけ	糸コンチャブチエはリクエスト献立炒め物部門で第3位のメニューです。チャブチエは韓国料理ですが、韓国ではさつまいもデンプンから作った春雨を使って作ります	539
24 (金)	ごはん 牛乳 和歌山産ジビエメンチカツ 海南省産ブロッコリーのマリネ 根菜スープ	こめ こめあぶら ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにゅう ジビエメンチカツ とりにく とうふ あぶらあげ	ブロッコリー コーン もやし たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにやく	24日～30日学校給食週間です。今日は、県産ジビエを使ったメンチカツと海南省産のブロッコリーを使ったサラダです。ブロッコリーにはカゼ予防効果のあるビタミンCが豊富です	688

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るのもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
27 (月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 僧兵汁	こめ さといも	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ひらてん ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん いんげん ごぼう ねぎ にんにく	和歌山県・三重県周辺の郷土料理・僧兵汁は、修行をしていた僧兵たちがスタミナ食として食べたとされています。少しニンニクの入った味噌汁仕立ての汁物です。	628
28 (火)	パン 牛乳 みかん鶏と野菜のスープ 春雨サラダ	パン はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな	みかん鶏は和歌山県で育ったブランドの鶏肉です。みかんの皮をエサにブレンドして育てられます。春雨サラダは、リクエスト献立サラダ部門第2位です。	562
29 (水)	ごはん 牛乳 ほねくと大根の煮物 和歌山県産梅おかかあえ	こめ さといも	ぎゅうにゅう ほねく ちくわ こなかつお	だいこん にんじん こんにやく いんげん もやし はくさい うめびしお	ほねくは、有田市のご当地かまぼこで、県の特産品の一つです。太刀魚を骨ごとすりつぶして作ったカルシウムたっぷりの天ぷらです。	572
30 (木)	パン 牛乳 ポークビーンズ 和歌山県産切り干し大根のはりはりサラダ	パン じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた	たまねぎ キャベツ にんじん トマト きりぼしだいこん はくさい コーン	ポークビーンズはリクエスト献立煮物部門第4位のメニュー。サラダの切り干し大根は和歌山県産で、海南市で作られています。	626
31 (金)	海南市産キャベツの ねぎ塩豚丼 牛乳 みそ汁	こめ こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが レモン ほうれんそう	ねぎ塩豚丼は、リクエスト献立混ぜご飯部門3位。今日は海南市産のキャベツを使っています。味のポイント、レモンには疲れをとってくれる効果があります。	607

※材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承下さい。

1月給食だより

全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

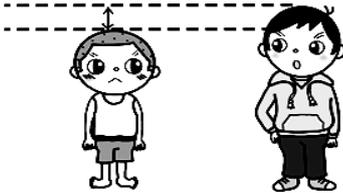
今年の学校給食週間は、和歌山県の郷土料理や特産品・地場産の野菜を使ったメニューです。

給食は、料理する人・食べ物を育てる人・運ぶ人・お店の人など、多くの人たちによって支えられています。感謝の気持ちで食べましょう！

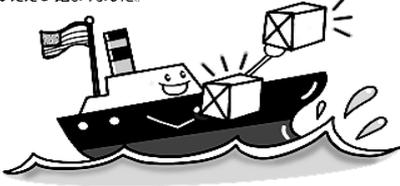
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



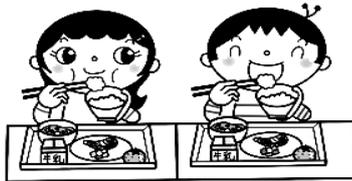
そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大ささだったといえます。



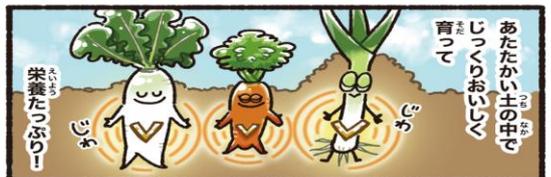
この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。

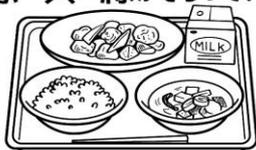


冬野菜レンジャー参上



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。

給食の献立は赤・黄・緑がそろっています!



成長期のおみなさんが健康で元気に毎日過ごすように、おいしくて栄養バランスがよい献立をつくっています!

赤・黄・緑
みんなそろって
栄養トリオ!

