

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体を作るもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		材料1-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
7	火		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	811 32.3 34	幼稚園なし
			ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 小麦粉	油		
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ きゅうり		砂糖	油		
			ホワイトシチュー	豚肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム		じゃが芋 小麦粉	バター 油		
			グレープフルーツ			グレープフルーツ					
8	水		麦ごはん					精白米 麦		772 32.6 21	幼稚園なし
			松風焼き	鶏肉 みそ 豆腐 青のり		玉ねぎ しょうが		パン粉 砂糖	ごま		
			白菜の炒めなます	ハム		白菜 人参 しょうが		砂糖	油		
			小松菜のみそ汁	味噌		こまつな 人参 えのきたけ					
			バナナ			バナナ					
9	木		チャーハン	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース		精白米 麦	油 ごま油	764 22.9 34	
			揚げ餃子	豚肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが			油		
			春雨サラダ	ハム		キャベツ きゅうり 人参		春雨 砂糖	ごま油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ					
			焼きプリンタルト	卵	牛乳			小麦粉 砂糖	マーガリン		
10	金		麦ごはん					精白米 麦		735 34.6 22	
			さわらの照り焼き	さわら		しょうが		砂糖 片栗粉			
			野菜の磯和え		のり	こまつな キャベツ 人参					
			豚汁	豚肉 みそ 豆腐		ごぼう 人参 大根 葉ねぎ		里芋			
			鉄分ヨーグルト		ヨーグルト						
14	火		食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	710 19.8 33	
			いちごジャム			いちご		砂糖			
			ささみのレモンソース	鶏肉		しょうが レモン果汁		片栗粉 砂糖	油		
			れんこんサラダ	ハム		れんこん きゅうり 人参		砂糖	ノンエッグマヨネーズ		
			かぼちゃスープ		牛乳 生クリーム	かぼちゃ 玉ねぎ			バター		
15	水		麦ごはん					精白米 麦		723 31.2 22	大仁小なし
			豚キムチ	豚肉		にんにく 生姜 キムチ 玉ねぎ 人参 にら ねぎ		砂糖	油 ごま油		
			野菜のナムル	ツナ		キャベツ 人参 こまつな			ごま ごま油		
			卵とコーンのスープ	卵		玉ねぎ クリームコーン チンゲンサイ		片栗粉			
			りんご			りんご					
16	木		麦ごはん					精白米 麦		715 28.2 18	
			さばのみそ煮	さば みそ		しょうが		砂糖			
			白菜のおかか和え	かつお節		白菜 こまつな					
			のっぺい汁	鶏肉		大根 人参 ごぼう しめじ		里芋 片栗粉			
			バナナ			バナナ					
17	金		カレーピラフ	鶏肉		玉ねぎ ミックスベジタブル		精白米 麦	バター	675 27.8 35	
			ポイルウィンナー	ウィンナー							
			エリンギと野菜のソテー	ベーコン		エリンギ キャベツ			油		
			ABCスープ	ハム		こまつな 人参		マカロニ			
			型抜きチーズ		チーズ						
20	月		麦ごはん					精白米 麦		692 28.8 23	
			かじきの竜田揚げ	かじき		しょうが		片栗粉	油		
			小松菜の煮浸し	油揚げ		こまつな 人参					
			さつま芋のみそ汁	みそ	わかめ	しめじ		さつま芋			
			パイナップル			パイナップル					

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体を作るものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1材料-1(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
21	火	☺	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	759 29.5 36	
			きのこソースハンバーグ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ しょうが にんにく しめじ えのきたけ	砂糖	油			
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖	油			
			大根スープ	ベーコン		にんにく 大根 人参 こまつな					
			りんご								
22	水	☺	麦ごはん				精白米 麦		727 28.8 18.7	北小なし	
			すきやき煮	豚肉 豆腐		人参 白菜 ねぎ	しらたき 砂糖	油			
			野菜のごま酢和え	ハム		こまつな もやし キャベツ コーン	ごま 砂糖				
			ヤクルト		ヤクルト						
23	木	☺	麦ごはん				精白米 麦		801 30.9 25		
			家常豆腐	豚肉 みそ 生揚げ		しょうが 人参 たけのこ キャベツ きくらげ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			粉ふき芋		青のり		じゃが芋	バター			
			ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	もも ナタデココ	砂糖				
24	金	☺	麦ごはん				精白米 麦		724 31.3 27	市内統一献立	
			鶏肉のわさびみそやき	鶏肉 わさびみそ みそ		しょうが					
			納豆和え	納豆 かつお節		こまつな 人参					
			かきたま汁	卵 豆腐		玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	片栗粉				
			みかん			みかん					
27	月	☺	ソフト麺				小麦粉		827 32.4 28	学校給食週間	
			ミートソース	豚肉 粉チーズ		にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト(缶) マッシュルーム	小麦粉 砂糖	油 バター			
			ポテトサラダ	ハム		人参 きゅうり	砂糖	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ			
			グレープフルーツ			グレープフルーツ					
28	火	☺	お茶揚げパン		脱脂粉乳	お茶粉	小麦粉 砂糖	ショートニング 油	595 23.5 32	学校給食週間 小学校なし	
			ツナサラダ	ツナ		こまつな キャベツ	砂糖	油			
			プチベール入りスープ	豚肉		プチベール 人参 玉ねぎ	じゃが芋	油			
			チーズデザート(りんご)	クリームチーズ 練乳		りんご	砂糖				
29	水	☺	黒米ごはん				精白米 黒米		660 31.0 26	学校給食週間	
			鮭の塩焼き	塩鮭							
			即席漬け		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参					
			生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		玉ねぎ 小松菜					
			オレンジ			オレンジ					
30	木	☺	麦ごはん				精白米 麦		763 23.5 25	学校給食週間	
			チキンカレー	鶏肉 チーズ ヨーグルト		にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参	じゃが芋	油			
			大根サラダ	ハム		だいこん きゅうり 人参	砂糖	ごま油			
			すりおろしりんご			りんご	砂糖				
31	金	☺	さくらごはん				精白米 麦		755 25.8 25	応援メニュー	
			みそカツ	鶏肉 みそ			パン粉 でん粉	油			
			ブロッコリーおかつ和え	かつお節		ブロッコリー キャベツ	砂糖	ごま			
			豆腐のすまし汁	豆腐		こまつな 人参	砂糖				
			バナナ			バナナ					

* 伊豆の国市では、独自の放射能測定機により、給食食材の放射能測定を施設ごと1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

* おわび：12月の献立表にミニトマトを無償提供いただきました「JA伊豆の国果菜委員会」さんを「JA伊豆の国ミニトマト委員会」と記載しました。また、みかんを無償提供いただきました「小坂みかん共同農園」さんを「小坂みかん協同農園」と記載しました。関係者の皆様には訂正し、おわび申し上げます。

全国学校給食週間とは…

毎年1月24日～30日の1週間は全国学校給食週間です。

明治22年から始まった給食は、戦争で一時中止になりました。戦争が終わって、昭和21年12月24日に東京都、神奈川県、千葉県、東京都の児童約25万人を対象に試験的に実施されました。

この日、東京都麹町区永田小学校でララ物資の贈呈式が行われました。

昭和25年からは、冬休みの関係で1月24日より1週間を「学校給食週間」として、全国各地で開催されるようになりました。



※ララ物資とは、アメリカの慈善組織ララが提供していた日本向けの救済物資のこと。

今年は何年？ 干支ってなに？



中国をはじめアジア圏では、大昔から干支(甲乙丙…)と十二支(子丑寅…)の組み合わせを暦や方位などに用いてきました。干支とは干支と十二支を組み合わせ、60を周期としています。現在では日本で干支という十二支の「子丑寅…」を指す言葉として定着しています。現在でも、正午(午後0時)といたりするのは、午の刻がちょうど午後0時を示すため。おやつの時間というのは、1日2食のころの時代に、八つ時とって未の刻(午後2時ごろ)に、簡単な食事をしたことから、今に受け継がれているのです。

1年が始まりました。令和初のお正月は何を食べましたか？今年も、元気ががんばりましょう。