

平成31年 1月の予定献立表

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日、確認してください。
※アレルギー除去食対象メニュー(卵・エビ・カニ)には◎印がついています。

太ノレルキー隊公食対象メニュー(卵・エビ・カニ)には◎印がついています。

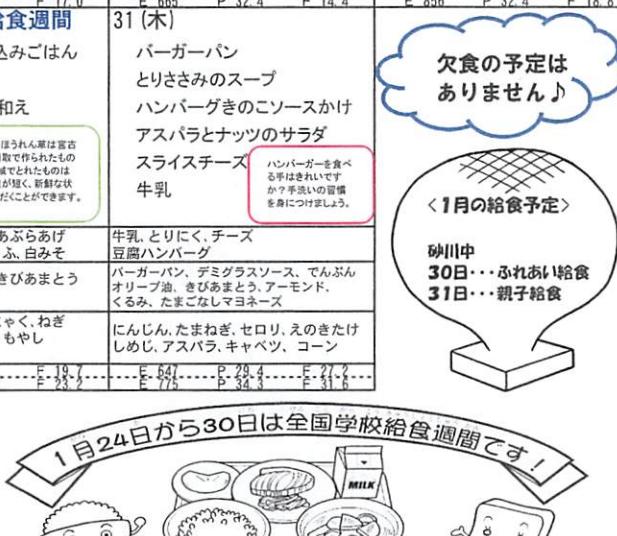
食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質	
学校給食 栄養基準	小学	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g
	中学	830 kcal	27.0~41.5 g	18.4~27.7 g

こ ん だ て	7(月) 3学期始業式 わかめごはん 雑煮風みそ汁 さばのみぞれ煮 紅白なます ネーブル 牛乳 <small>紅白なますは、大根とにんじんを紅白にみたて、甘酢で和えたものです。</small>	8(火) コーンライス ラビオリクリームスープ いわしのトマト煮 グリーンサラダ グレープフルーツ 牛乳 <small>魚や肉、豆類はたんぱく質が多く、赤の食品に分類されます。</small>	9(水) 麦ごはん さつま汁 すき焼き 手作りおかかふりかけ ネーブル 牛乳 <small>さつまいもにふくまれるやうに、誰の活動を促進し、便秘を防いでくれます。</small>	10(木) ジャージャー麺 ◎ニラ玉子スープ 切り干し大根の中華サラダ りんご 牛乳 <small>ジャージャー麺に飛った肉みそには、トライパンやオイスターソース、添みそといった調味料が使われています。</small>	11(金) 鏡開き なんこうのそぼろあんかけ丼 パパイヤと昆布の和え物 ぜんざい 牛乳 <small>日本には、昔からお正月にお供えした鏡餅を割って食べる風習があります。</small>
あ か き	牛乳、わかめ、とりにく、白みそ、さば いわしのトマト煮、ロースハム	牛乳、豆と雑穀ミックス、 いわしのトマト煮、ロースハム	牛乳、白みそ、ぎゅうにく、とうふ チリメン、糸けぎり	牛乳、ぶたにく、とりにく、大豆、赤みそ とりレバ、たまご	牛乳、ぶたにく、こんぶ、ツナ 金時豆
みどり	精白米、むぎ、ごま油、白玉だんご、ごま、 さといも、きびあまとう	精白米、むぎ、さつまいも、きびあまとう ごま	精白米、むぎ、さつまいも、きびあまとう ごま	精白米、サラダ油、ごま油、でんぶん、 きびあまとう、ごま	精白米、むぎ、サラダ油、きびあまとう、 白玉だんご、黒糖
小学 中学校	ほうれんそう、にんじん、だいこん しいたけ、しょうが、ネーブル E-657 P-25.8 E-19.6 E-807 P-31.3 E-22.6	コーン、たまねぎ、パセリ、にんじん キャベツ、アスパラ、ブロッコリー シーウェル、グレープフルーツ E-695 P-23.7 E-21.6 E-845 P-25.6 E-23.5	ごぼう、にんじん、ねぎ、こんにゃく しいたけ、しゅんぎく、長ねぎ、 にんにく、ネーブル E-634 P-28.5 E-16.7 E-784 P-35.0 E-18.3	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ 切り干し大根、キャベツ、赤ピーマン にら、しいたけ、にんにく、しょうが、りんご E-635 P-28.5 E-16.7 E-785 P-35.0 E-18.3	なんこう、どうが、たまねぎ、にんじん コーン、えだ豆、きゅうり、パパイヤ、 しょうが、シーウェル E-636 P-28.5 E-16.7 E-786 P-35.0 E-18.3
こ ん だ て	せいじんのひ 成人の日 	15(火) いちごの日 揚げパン トマトスープ じゃがいものチーズ煮 いちご 牛乳 <small>いちごは白い小さな花を咲かせ、それから実を結ぶ。およそ3日後に収穫することができます。</small>	16(水) 麦ごはん ほうれん草のすまし汁 さばの味噌煮 ひじきの五目炒め ネーブル 牛乳 <small>ネーブルはほうれん草にふくまれているビタミンCは、鉄を体へ取り入れやすしてくれます。</small>	17(木) 麦ごはん 中華スープ チンジャオロース しゅうまい グレープフルーツ 牛乳 <small>中華料理の精華を盡ゆくと言います。桃ももしゅうまいは��心の1つです。</small>	18(金) 玄米入りごはん けんちん汁 みそカツ わかめの酢の物 ネーブル 牛乳 <small>玄米は、白米へ精米される前の状態で、胚芽という部分にビタミンCが多く含まれます。</small>
あ か き	牛乳、うなぎ、かまぼこ、白玉だんご、 黒糖、アーモンド、じやがいも E-714 P-22.7 E-29.3 E-864 P-36.3 E-33.3	牛乳、きなこ、とりにく 豆と雑穀ミックス、チーズ コッペパン、サラダ油、三温糖 黒糖、アーモンド、じやがいも E-715 P-22.7 E-29.3 E-865 P-36.3 E-33.3	牛乳、あぶらあげ、さば味噌煮、ぶたにく ひじき 精白米、むぎ、サラダ油 E-642 P-27.7 E-20.6 E-792 P-24.7 E-21.2	牛乳、とうふ、とりにく、わかめ ぎゅうにく、しゅうまい 精白米、むぎ、サラダ油、ごま油 E-643 P-27.7 E-20.6 E-793 P-24.7 E-21.2	牛乳、とうふ、ローストソーセージ、赤みそ ちくわ、わかめ、糸けぎり 精白米、玄米、サラダ油、きびあまとう ごま E-644 P-22.7 E-20.6 E-794 P-24.7 E-21.2
みどり	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、トマト たまねぎ、コーン、グリーピース、いちご E-716 P-22.7 E-29.3 E-866 P-36.3 E-33.3	21(月) みやーぐ焼きそば ◎アーサと卵のスープ パルダマの酢みそ和え バナナ 牛乳 <small>今日の焼きそばは、玄米そば麵とハイヤ、にらなど宮古でどれの野菜やかばこを使いました。</small>	22(火) カレーの日 麦ごはん ミートボールカレー キャベツのくるみ和え カルフッシュ 牛乳 <small>カレーにはタマリックやクミンなどのスパイスが使われていて、これらが食欲を増進させてくれます。</small>	23(水) 麦ごはん ワンタンスープ 白身魚のチリソースかけ 春雨サラダ ネーブル 牛乳 <small>海に囲まれた日本ですが、魚の消費量は年々減っています。進んで魚を食べるようになしょよ。</small>	24(木) 学校給食週間 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし 牛乳 <small>日本における給食は山形県から始まりました。今日は、その当時のメニューを再現した献立になっています。</small>
小学 中学校	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、アーサ 白玉だんご、ロースハム、白みそ E-547 P-22.8 E-29.4 E-697 P-36.3 E-33.4	牛乳、ミートボール、大豆、ちくわ ぶたレバ、生クリーミー、カルフッシュ 精白米、むぎ、じゃがいも、サラダ油 こむぎこ、マガリ、くるみ、きびあまとう カレーワーク E-673 P-22.3 E-29.5 E-823 P-36.3 E-33.5	牛乳、ホキ、ワンタン 精白米、むぎ、こむぎこ、でんぶん、ごま サラダ油、きびあまとう、はるさめ ごま油 E-508 P-22.3 E-14.0 E-658 P-22.3 E-14.0	牛乳、とうふ、わかめ、麦みそ、 さけ、糸けぎり 精白米、じゃがいも、ごま油 E-549 P-26.4 E-12.7 E-699 P-32.4 E-12.7	牛乳、ぶたにく、イカ、赤みそ、かまぼこ 白みそ、たまご 精白米、もちきび、きびあまとう、黒糖 サラダ油、ケーキドーナツミックス バター E-690 P-26.4 E-12.7 E-856 P-32.4 E-12.7
こ ん だ て	28(月) 学校給食週間 麦ごはん ムジ汁 ◎にんじんシリシリ ちゅら恋紅芋団子 りんご 牛乳 <small>ムジは「いき」ともい、田芋の茎の部分です。ムジにふくまれる植物繊維や卵のタンパク質を整えてくれます。</small>	29(火) 学校給食週間 きびごはん イナムドウチ ミヌダル パパイヤイリチー たんかん 牛乳 <small>たんかんは冷凍産のみかんです。甘酸っぱいミツミルでもあります。</small>	30(水) 学校給食週間 なまり節の炊き込みごはん シムヌ ほうれん草の白和え ネーブル 牛乳 <small>和え物のほうれん草は宮古島の荷物で作られたのです。地域で作られたのは輸送距離離れて、新鮮な状態でいただくことができます。</small>	31(木) バーガーパン とりささみのスープ ハンバーグきのこソースかけ アスパラとナツツのサラダ スライスチーズ 牛乳 <small>ハンバーグを食べるのは慣れですか？手洗いの習慣を身につけましょう。</small>	25(金) 学校給食週間 きびごはん いかすみ汁 ゴエクリチー ◎黒糖蒸しケーキ 牛乳 <small>ゴエクリチーは、グンボーアイラーとも言い、ごぼうを炒めましたのです。沖縄の菓子でこれがごぼうが使われたことからついた名前です。</small>
あ か き	牛乳、ぶたにく、あつあげ、白みそ たまご、ツナ 精白米、むぎ、ちゅら恋紅芋団子、 サラダ油 E-563 P-22.3 E-29.4 E-713 P-26.8 E-23.4	牛乳、ぶたにく、うすあげ、かまぼこ 白みそ、あつあげ、ツナ 精白米、もちきび、きびあまとう、ごま サラダ油 E-673 P-29.8 E-26.9 E-823 P-35.8 E-23.9	牛乳、なまり節、こんぶ、あぶらあげ ぶたにく、かまぼこ、とうふ、白みそ 精白米、サラダ油、ごま、きびあまとう ごま油 E-615 P-28.1 E-19.7 E-765 P-34.1 E-23.2	牛乳、とりにく、チーズ 豆腐ハンバーグ バーガーパン、デミグラスソース、でんぶん オリーブ、きびあまとう、アーモンド、 くるみ、たまごミルノーネーズ E-647 P-29.4 E-27.7 E-797 P-35.4 E-27.7	牛乳、ぶたにく、イカ、赤みそ、かまぼこ 白みそ、たまご 精白米、もちきび、きびあまとう、黒糖 サラダ油、ケーキドーナツミックス バター E-692 P-26.6 E-18.3 E-856 P-32.6 E-18.3
みどり	ずいき、島にんじん、にんじん、たまねぎ ピーマン、りんご E-563 P-22.3 E-29.4 E-713 P-26.8 E-23.4	こんにゃく、しいたけ、ねぎ、パパイヤ もやし、たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、たんかん E-673 P-29.8 E-26.9 E-823 P-35.8 E-23.9	ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ しいたけ、ほうれんそう、もやし しょうが、ネーブル E-615 P-28.1 E-19.7 E-765 P-34.1 E-23.2	にんじん、たまねぎ、ゼロリ、えのきたけ しめじ、アスパラ、キャベツ、コーン E-647 P-29.4 E-27.7 E-797 P-35.4 E-27.7	にんじん、にんじん、にんじん いんげん、しょうが E-692 P-26.6 E-18.3 E-856 P-32.6 E-18.3
小学 中学校	***	***	***	***	欠食の予定は ありません♪
こ ん だ て	あけまして おめでとうございます 	皆さんはどうな正月を過ごしましたか？2019年がスタートして、今年の目標も立てたことでしょう。よく食べて、よく動き、よく寝て今年も元気いっぱいに過ごしてほしいと思います。みなさんの健やかな成長を願って、城辺調理場職員一同力を合わせて頑張りますので今年もよろしくお願いします。	***	1月24日から30日は全国学校給食週間です！	1月の給食予定 砂川中 30日…ふれあい給食 31日…親子給食



皆さんはどのようなお正月を過ごしましたか？2019年がスタートして、今年の目標も立てたことでしょう。よく食べて、よく動き、よく寝て今年も元気いっぱいに過ごしてほしいと思います。みなさんの健やかな成長を願つて、城辺調理場職員一同力を合わせて頑張りますので今年もよろしくお願ひします。



日本の学校給食は、明治22年、山形県の私立忠愛（ちゅうあい）小学校において生活に苦しむ子ども達を救うために提供されたことが始まりとされています。城辺認理場でも24～30日を給食週間特別献立とし、沖縄県の郷土料理や宮古の食材を使ったメニューを多く取り入れました。この機会に給食について改めて学んだり、郷土料理について理解を深めていきましょう。