



1月 給食だより

☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀

令和4年 須田共同調理場

月	火	水	木	金
<p>予定など</p> <p>こんだて</p> <p>※食材等の状況により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。</p>	<p>地域や家庭によってかわる</p> <p>しょうがつりょうり</p> <h2>正月料理</h2> <p>おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味付けや使われている材料などが違うことがあります。自分たちが住む地域の正月料理がどんなものかを調べてみましょう。</p> <p>また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。</p>			<p>7 須田小、須田中給食再開</p> <p>ごはん</p> <p>白玉だんごのしょうゆ汁</p> <p>しのだ煮</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>牛乳</p>
赤	体をつくる			豆腐 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 牛乳
黄	体をうごかす			ごはん 白玉もち 米油 砂糖 ごま
緑	体の調子をとのえる			大根 小松菜 にんじん えのきたけ
小	エネルギー/たんぱく質			こんにゃく ごぼう さやいんげん
中				小 600kcal/20.0g 7g 中 779kcal/24.7g



<p>19日(水) 食育の日献立</p> <p>～世界の料理を味わおう</p> <p>*冬季オリパラ給食*～</p> <p>1月は「ノルウェー」の料理をお届けします。</p> <p>寒さが厳しい北欧の地であるノルウェーは、大部分が山におおわれ、海に囲まれた国です。その自然の恵みをうまく取り入れた料理を味わいましょう。</p>	<p>11 加茂西小給食再開</p> <p>中華めん</p> <p>みそラーメンスープ</p> <p>コーンしゅうまい</p> <p>ツナ入り中華サラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>打ち豆入りみそ汁</p> <p>切干大根のそぼろ丼の具</p> <p>牛乳</p> <p>中学のみ チーズ</p>	<p>13</p> <p>食パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ハンバーグ かつぱん リースがけ</p> <p>もやしとしめじのソテー</p> <p>牛乳</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p> <p>さばの梅煮</p> <p>こんにゃく炒め</p> <p>牛乳</p>
	豚肉 わかめ ツナ しゅうまい 牛乳	大豆 わかめ みそ 豚肉 チーズ	ベーコン ハンバーグ 牛乳	豚肉 かまぼこ さば さつま揚げ 牛乳
	中華めん 砂糖 ごま油 米油 ごま	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	パン じゃがいも バター マカロニ 砂糖 米油	ごはん 春雨 砂糖 米油
	にんじん もやし キャベツ たらにんにく 長ねぎ メンマ コーン きゅうり しょうが	大根 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 切干大根 たくあん 野沢菜	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト しめじ 小松菜 もやし コーン	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ 長ねぎ しょうが 梅干し 小松菜 メンマ
	小 623kcal/25.8g 7g 中 794kcal/32.1g	小 624kcal/25.3g 7g 中 805kcal/31.2g	小 613kcal/25.2g 7g 中 823kcal/32.9g	小 639kcal/27.2g 7g 中 821kcal/33.9g

<p>17</p> <p>ごはん</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>豚肉とごぼうの旨煮</p> <p>塩昆布あえ</p> <p>牛乳</p>	<p>18</p> <p>ゆでうどん</p> <p>五目汁</p> <p>もち入りいなり</p> <p>ごま酢和え</p> <p>牛乳</p>	<p>19 食育の日</p> <p>ごはん</p> <p>ノルウェー</p> <p>フィッシュパ (魚のレモネード)</p> <p>ヒョットカク(ミート-ールのアラツクスガケ)</p> <p>アギ ユルガト(きゅうりの甘酢ワグ)</p> <p>牛乳</p>	<p>20</p> <p>ごまパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>オムレツ</p> <p>キャベツソテー</p> <p>牛乳</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>たれカツ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>牛乳</p>
油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 昆布 牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	たら 生クリーム 鶏肉 豚肉 牛乳	大豆 豚肉 ベーコン ミックスビーンズ 鶏卵 牛乳	油揚げ 豆腐 わかめ みそ 豚肉 牛乳
ごはん 砂糖 米油 片栗粉 ごま	うどん 片栗粉 砂糖 もち ごま	ごはん 砂糖 米油 ごま ルウ	パン ごま じゃがいも バター 米油 ルウ	ごはん 米油 パン粉 砂糖 小麦粉
大根 にんじん しめじ 長ねぎ こんにゃく ごぼう さやいんげん 玉ねぎ きゅうり キャベツ	にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし	にんじん 玉ねぎ セロリ	玉ねぎ にんじん キャベツ	にんじん 長ねぎ 大根 しめじ
小 562kcal/23.6g 7g 中 727kcal/28.7g	小 667kcal/24.2g 7g 中 847kcal/29.8g	小 633kcal/22.0g 7g 中 812kcal/27.1g	小 699kcal/31.0g 7g 中 930kcal/40.3g	小 624kcal/25.0g 7g 中 820kcal/31.5g

★給食週間 「給食献立の歴史 -食べよう! 知ろう! 給食の役割-」★

<p>24 明治 始まりの給食</p> <p>ごはん</p> <p>大豆入りみそ汁</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>五菜和え</p> <p>牛乳</p>	<p>25 昭和 登場!ソフトめん</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>26 昭和 ごはん給食の復活</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>塩もみ</p> <p>牛乳</p>	<p>27 令和 献立をたてよう!</p> <p>丸パン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>白身魚フライ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>28 令和 伝えたい郷土料理</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺ汁(ほたて入り)</p> <p>鮭の焼き漬け</p> <p>煮菜</p> <p>牛乳</p>
豆腐 油揚げ 大豆 みそ さば 牛乳	豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 牛乳	豚肉 牛乳	鶏肉 たら 牛乳	ほたて かまぼこ 鮭 大豆 油揚げ みそ 牛乳
ごはん ごま	ソフトめん 米油 ルウ	ごはん じゃがいも 米油 ごま ルウ	パン 米油 じゃがいも ルウ	ごはん 里芋 米油 砂糖
長ねぎ にんじん 小松菜 大根	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	にんじん 玉ねぎ りんご しょうが	にんじん 玉ねぎ しめじ コーン	にんじん 長ねぎ たけのこ
野沢菜 たくあん キャベツ	セロリ きゅうり にんにく しょうが	にんにく きゅうり キャベツ かぶ	キャベツ きゅうり もやし	しいたけ 体菜 大根 こんにゃく
小 602kcal/26.8g 7g 中 744kcal/30.1g	小 696kcal/29.6g 7g 中 886kcal/36.9g	小 626kcal/20.7g 7g 中 804kcal/25.2g	小 673kcal/24.9g 7g 中 900kcal/32.7g	小 592kcal/26.4g 7g 中 764kcal/32.1g

「シチューで温まろう」
献立
須田小の
6年生が
考えました。

<p>31</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーどんぶり</p> <p>もやしの中華サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>中学のみ A-モード 小魚</p>	<p>1月24日～30日は全国学校給食週間です</p> <p>学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で、貧しい子供たちを対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。現在の学校給食は、子供たちが、食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割を果たしています。</p> <p>今年の給食週間は「給食献立の歴史」をテーマとしました。学校給食が始まって100年以上経ったその歴史の中で、給食の役割や献立がどのように変わってきたのかを、食べて知る一週間にしましょう。</p>
豆腐 豚肉 みそ 牛乳 (お好み)	
ごはん 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 (A-モード)	
にんじん たら 長ねぎ たけのこ もやし 玉ねぎ ししいたけ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	
小 624kcal/26.0g 7g 中 800kcal/32.2g	

