

平成30年 1月のよていこんだてひょう

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で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。



古蔵学校給食センター
電話番号 917-3486

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		640 kcl	24.0 g	19.6 g
中学校		820 kcl	30.0 g	25.1 g

こ ん だ て	あけまして おめでとうございます！ 今年も安全・安心でおいしい給食を心をこめてお届けしたいと思いますので、給食センター職員一同、よろしくおねがいいたします。 1月11日は鏡開きです！ この日は、お正月に供えていた鏡もちを開き、お汁粉やお雑煮にして食べ、家族の健康を祈ります。みなさんの家では鏡もちをどのようにして食べるのでしょうか。楽しみですね。				5(金)【正月献立】 こはくなます イワシのうめに くろまいごはん おぞうに C 616 P 22.2 F 17.8 C 739 P 25.7 F 20.4
	8(月) せいじん ひ 成人の日 	9(火) きんぴらごぼう ちぐさやき(たまごやき) むぎごはん とうふのみそしる C 635 P 25.1 F 21.0 C 750 P 28.5 F 23.0	10(水) りんご ジャーマンポテト はいがパン パンプキンスープ C 752 P 23.6 F 31.8 C 882 P 26.7 F 36.5	11(木)【鏡開き】 ぜんざい くるまふのナゲット ごはん だいこんのそぼろに C 709 P 28.9 F 18.5 C 832 P 32.2 F 20.2	12(金) ホキフライ チキンライス チーズサラダ C 615 P 21.6 F 24.4 C 713 P 24.8 F 28.2
こ ん だ て	15(月) ごもくめ シシヤモフリッター あおなごはん アーサイり ゆしどうふ C 641 P 25.5 F 20.9 C 747 P 28.7 F 22.4	16(火) ミルメーク (ココア) とりのからあげ すきやきうどん パパイアの あえもの C 583 P 28.3 F 24.9 C 667 P 32.9 F 28.5	17(水) ゆかりあえ あぶらみそ むぎごはん おでん C 653 P 24.8 F 18.0 C 779 P 28.6 F 20.4	18(木) ブロッコリーサラダ コッペパン、チョコクリーム (中学校) あげパン ビーフストロガノフ (小学校) C 691 P 27.4 F 28.6 C 750 P 29.5 F 30.7	19(金)【食育の日】 サワラのてりやき うっちゃんジュシー ミミガーの すみそあえ C 531 P 27.3 F 16.8 C 613 P 31.9 F 18.8
こ ん だ て	22(月)【カレーの日】 ヨーグルトあえ むぎごはん しまやさいのカレー C 675 P 23.0 F 18.6 C 811 P 23.0 F 21.0	23(火) クレソンのあえもの ターンムのからあげ きびごはん イナムドゥチ C 650 P 23.1 F 19.9 C 757 P 26.7 F 20.9	24(水)【ムーチャー】 ムーチャー マーミナーウサチ むぎごはん かがんじだいこん のにつけ C 661 P 24.9 F 15.7 C 788 P 28.6 F 17.2	25(木) パインゼリー おきなわそば びつくりじゃんぼ のごまあえ C 604 P 23.8 F 19.8 C 664 P 32.8 F 19.8	26(金) タンカン にんじんシリシリ きびごはん ソーキじる C 608 P 23.3 F 24.4 C 806 P 34.0 F 28.0
こ ん だ て	29(月) カルフィッシュ タコライス わかめスープ C 613 P 25.4 F 17.8 C 727 P 28.5 F 19.7	30(火) やさいいり とりつくね ごぼうサラダ べにいもパン クリームシチュー C 718 P 25.5 F 29.0 C 820 P 28.5 F 32.9	31(水) みかん はるまき むぎごはん マーボーどうふ C 829 P 29.2 F 32.0 C 946 P 33.1 F 34.6	【1月欠食予定】 ★中学校 24日(水) ... 1年生(校外学習) 24日(水)～26日(金) ... 2年生 (修学旅行)	



【栄養指導目標】

「学校給食の歴史やねらいを りかいしよう」

学校給食の始まりは、明治22年に山形県の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってくるのでない子どもたちに、おにぎりや塩だけ、つけものを提供したことがきっかけと言われています。現在は学校給食の内容も充実し、教育の一環として重要な役割を果たしています。この機会に学校給食の歴史やねらいについて理解を深め、食べ物の大切さや、感謝の気持ちを忘れずに給食をいただきます。



全国学校給食週間

毎年1月24日～30日までの1週間は「全国学校給食週間」と定められています。明治22年に始まった学校給食は戦争で一時中断されましたが、戦後、世界からの救援物資を受け給食が再開されました。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。古蔵給食センターでは、1月22日～26日までを学校給食週間とし、沖縄の郷土料理や地場産物を取り入れています。普段あまり使用することのない食材も登場しますので、しっかり見て食べて、沖縄の郷土料理や地場産物について関心を高めましょう。



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。 ※学校給食費は、期限内に納めましょう。