

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>あけましておめでとう 今年も健康で元気に 過ごしましょう!!</p>				<p>5日</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん おぞうに さかなのてりやき こうはくなます
あかき	<p>給食をていねいに配膳しよう!!</p> <p>給食の配ぜんをていねいにしていますが? 学校給食が食べられることに感謝して、今一度、 食べものを大切に扱い、配膳の仕方を見直して みましょう。</p>				<p>牛乳、とりにく、なると、とろあじ</p> <p>こめ、もち、さとう</p>
みどり	<p>今年も健康で元気に 過ごしましょう!!</p>				<p>ゆかり、だいこん、にんじん、こまつな しいたけ、しょうが</p>
栄養価	<p>C 647 P 24.6 F 16.0</p>				<p>C 647 P 24.6 F 16.0</p>
こんだて	<p>8日</p> <p>成人の日</p>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん マーボだいこん べにいものチーズがらめ オレンジ 	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> タコライス (むぎごはん) かきたまじる いちごゼリー 	<p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> もちきびごはん ちゅうかつくねスープ しゅうまい カラフルチンジャオロース 	<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ コロッケ ひじきのコールスローサラダ
あかき	<p>牛乳、ぶたにく、だいず、とうふ、みそ チーズ</p>	<p>牛乳、ぶたにく、だいず、チーズ、たまご とうふ</p>	<p>牛乳、つくね、とうふ、しゅうまい ぎゅうにく</p>	<p>牛乳、とりにく、ひじき</p>	
みどり	<p>こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごま べにいも、さつまいも、あぶら、水あめ</p>	<p>こめ、むぎ、でんぶん、いちごゼリー</p>	<p>こめ、もちきび、ごまあぶら、あぶら さとう、でんぶん</p>	<p>こめ、あぶら、バター、コロッケ クルトン、さとう、ノンエッグマヨネーズ</p>	
栄養価	<p>だいこん、にんじん、たまねぎ、ながねぎ にら、たけのこ、しいたけ、オレンジ</p>	<p>にんじん、たまねぎ、にんにく、キャベツ トマト、チンゲンサイ、しいたけ</p>	<p>チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、たけの こ、ピーマン、あかピーマン、きピーマン、たまね ぎ</p>	<p>エリンギ、にんじん、たまねぎ、ピーマン あかピーマン、きピーマン</p>	
栄養価	<p>C 712 P 24.7 F 20.9</p>	<p>C 667 P 25.7 F 19.6</p>	<p>C 632 P 23.8 F 20.3</p>	<p>C 610 P 17.2 F 20.7</p>	
こんだて	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん あさりのみそ汁 とんかつ きりぼしだいこんのサラダ 	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン べにいものクリームスープ チリドッグ りんご 	<p>17日 (おにぎりの日)</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん ゆしどうふ にんじんシリシリ あぶらみそ やきのり みかん 	<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> もちきびごはん はくさいのスープ きびなごフライ とりじやが 	<p>19日 (20日:カレーの日)</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん 鏡水大根とひき肉のカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト
あかき	<p>牛乳、あさり、とうふ、わかめ、みそ とんかつ</p>	<p>牛乳、パン、むてんかベーコン、スキムミルク 白花豆、白いんげん豆、ウインナー</p>	<p>牛乳、ゆしどうふ、たまご、ツナ、みそ てまきのり</p>	<p>牛乳、きびなご、とりにく、うすあげ わかめ</p>	<p>牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、ヨーグルト</p>
みどり	<p>こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、ごま ごまあぶら、さとう</p>	<p>パン、べにいも、じゃがいも、バター こむぎこ、なまクリーム</p>	<p>こめ、むぎ、あぶら、さとう</p>	<p>こめ、もちきび、あぶら、じゃがいも さとう</p>	<p>こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ バター、なまクリーム</p>
栄養価	<p>たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり もやし</p>	<p>たまねぎ、にんじん、ピーマンりんご</p>	<p>ねぎ、にんじん、きんぴんにんじん、もやし ピーマン、しょうが、みかん</p>	<p>しょうが、にんじん、たまねぎ、いんげん こんにやく、はくさい</p>	<p>だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、み かん、パイン、もも、ぶどう、さくらんぼ、なし、 福神漬</p>
栄養価	<p>C 629 P 22.9 F 18.2</p>	<p>C 662 P 22.1 F 20.9</p>	<p>C 636 P 25.4 F 17.9</p>	<p>C 686 P 24.7 F 17.7</p>	<p>C 711 P 21.6 F 18.9</p>
こんだて	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん チムシンジ フーチャンブルー てづくりふりかけ 	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> くろまいごはん かきたまじる ぶたにくのしょうがやき パパイヤイリチー フルーツシークアサー 	<p>24日 (オニムーチー)</p> <ul style="list-style-type: none"> もずくどん (もちきびごはん) クーリジシ べにいもムーチー 	<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> クファージュシー グルクンのからあげ ミミガーのあえもの ちんすこう 	<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> なかみそば ほうれんそうのごまあえ サーターアランダギー
あかき	<p>牛乳、レバー、ぶたにく、みそ、ふたご とうふ、しらすぼし、かつおぶし、のり</p>	<p>牛乳、たまご、とうふ、ぶたにく あつあげ、かまぼこ</p>	<p>牛乳、もずく、とりにく だいず、ぶたにく、たまご、かまぼこ</p>	<p>牛乳、ぶたにく、うすあげ、ミミガー グルクン、みそ</p>	<p>牛乳、ぶたなかみ、ぶたにく、たまご</p>
みどり	<p>こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、ごま さとう</p>	<p>こめ、くろこめ、でんぶん、さとう あぶら</p>	<p>こめ、もちきび、あぶら、さとう でんぶん、ムーチー</p>	<p>こめ、あぶら、こむぎこ、でんぶん さとう、ちんすこう</p>	<p>おきなそば、さとう、あぶら、ごま こむぎこ</p>
栄養価	<p>しまにんじん、にんにく、葉 からしな、にんじん、もやし</p>	<p>チンゲンサイ、しょうが、パパイヤ、にら もやし、にんじん、シークワサー</p>	<p>たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ しょうが、とうがん、こんにやく、しいたけ</p>	<p>にんじん、しいたけ、ねぎ、きゅうり もやし、シークワサー</p>	<p>にんじん、ねぎ、こんにやく、しいたけ しょうが、ほうれんそう</p>
栄養価	<p>C 626 P 27.4 F 17.6</p>	<p>C 599 P 25.3 F 19.1</p>	<p>C 745 P 27.8 F 16.3</p>	<p>C 605 P 26.3 F 17.2</p>	<p>C 691 P 28.5 F 19.1</p>
こんだて	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん アーサあつやきたまご だいこんのそぼろに キャベツのしらすあえ 	<p>30日</p> <ul style="list-style-type: none"> もちきびごはん とんじる いわしのうめに ひじきいため 	<p>31日</p> <ul style="list-style-type: none"> なかよしパン きのこクリームシチュー チリコンカン チョコジャム 	<p>伝統的な行事食を知ろう!</p> <p>伝統的な行事のときに作られている特別な食べ物のことを 行事食といいます。行事食には、季節の食材が使われたも のが多くあります。昔から伝わ る行事食をこれからも受け継いで いきましよう。</p>	
あかき	<p>牛乳、わかめ、たまご、ぶたにく、だいず あつあげ、しらすぼし</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、いわし ひじき、あぶらあげ、だいず</p>	<p>牛乳、とりにく、とうにゆう、ぶたにく だっしふんにゆう、だいず、いんげんまめ</p>	<p>ソフトめんのカレーあんかけ あまずあえ、くだもの、チーズ、 牛乳</p>	
みどり	<p>こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら</p>	<p>こめ、もちきび、じゃがいも、あぶら さとう</p>	<p>パン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ バター、チョコジャム</p>	<p>カレーライス、キャベツ、 くだもの、スープ、牛乳</p>	
栄養価	<p>だいこん、たまねぎ、にんじん こんにやく、いんげん、キャベツ、きゅうり</p>	<p>だいこん、にんじん、ながねぎ、キャベツ こんにやく、にら</p>	<p>たまねぎ、にんじん、しめじ しいたけ、エリンギ、ピーマン</p>	<p>さまざま「献立」が つくられています。</p>	
栄養価	<p>C 610 P 25.5 F 20.3</p>	<p>C 661 P 28.3 F 19.2</p>	<p>C 602 P 24.1 F 19.2</p>	<p>さまざま「献立」が つくられています。</p>	

(給食の一日の基準栄養価) C=エネルギー 640Kcal P=たんぱく質 24.0g F=しじつ 19.6g

※都合により、食材・献立等を変更することがあります。

1月の給食目標

★郷土料理の良さを見つけよう

★給食に感謝する心をもとう

1月22日(月)~1月26日(金)

学校給食週間です!!

毎年、1月24日から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。今回、真和志小学校では、1月22日(月)~1月26日(金)までを学校給食週間としています。

学校給食を通して、「沖縄県の郷土料理や沖縄県の食材」を使った給食を予定しています。食べたことがないものもあると思いますが、沖縄の料理や食材を目で見て食べて、味わいましょう。

また、学校給食の歴史や献立などをふりかえり、食べ物の大切さを考え、感謝の心を忘れずに自分の食生活を見つめなおしてみましよう。

学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食は、戦争のため中断されていましたが、戦後、児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり再開することになりました。学校給食の献立の移り変わりを見てみましょう。

