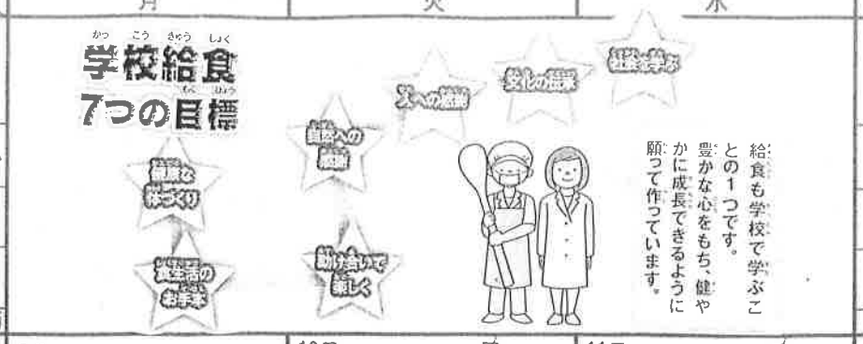
平成29年

1月のよていこんだて

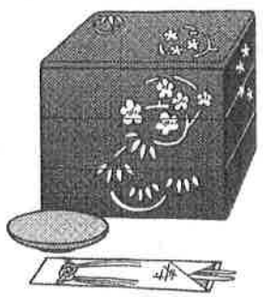
那覇小学校

	月	火	水	木	金
こんだて				5日 ☑ ・紅芋パン ・オムレツ ・クラムチャウダー ・野菜サラダ	6日 ☑ ・七草雑炊 ・だいだいのムース ・焼きいも ・魚のしおやき ・茎わかめサラダ
あか				牛乳 あさり とりにく 脱脂粉乳 たまご	牛乳 細切り茎わかめ とりにく さけ
き				小麦粉 片栗粉 バター さとう じゃがいも 紅芋 マーガリン こめ油	こめ ごま油 三温糖 こめ油 さつまいも
みどり				ほうれん草 セロリ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ	よもぎ はくさい コーン だいこん にんじん ほうれん草 ふだんそう
栄養価				C:600 P:28.4 F:20.8	C:517 P:23.2 F:15.5
こんだて	9日 	10日 ☑ ・チキンピラフ ・さかなハーブ焼き ・シーザーサラダ	11日 ☑ ・焼きうどん ・いももち ・アーモンドあえ	12日 ☑ ・あわごはん ・につけ ・しめじあえ ・ひじきのつくだに	13日 ☑ ・むぎごはん ・鶏肉のさらさ揚げ ・マーミナチャンプルー ・きのこ汁
あか		牛乳 クッキングチーズ とりにく ほき	牛乳 ぶたにく チキアギ	牛乳 あつあげ ぶたにく 昆布 うすあげ カエリ ボール天 ひじき	牛乳 チキアギ わかめ とりにく 白かまぼこ とうふ
き		こめ こめ油 麦 オリーブ油 マーガリン	うどん いももち サトウ こめ油 サラダ油 水あめ バター 片栗粉 三温糖	こめ ごま あわ 三温糖	こめ 小麦粉 サラダ油 麦 こめ油 片栗粉
みどり		にんじん えだ豆 コーン たまねぎ キャベツ マッシュルーム こまつな	もやし にんじん コーン チンゲンサイ キャベツ たまねぎ きくらげ	にんじん いんげん だいこん しめじ こんにゃく ほうれん草	しょうが にんじん もやし えのきたけ こまつな エリンギ
栄養価		C:547 P:23.0 F:17.4	C:556 P:19.1 F:21.3	C:587 P:26.7 F:13.6	C:601 P:24.0 F:19.1
こんだて	16日 ☑ ・レタスチャーハン ・ちゅうかあえ ・ミニ肉まん	17日 ☑ ・ココアあげパン ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ	18日 ☑ ・むぎごはん ・八宝菜 ・しゅうまい ・もやしナムル	19日 ☑ ・スパゲティミートソース ・かぼちゃコロッケ ・はんだまのサラダ	20日 ☑ ・むぎごはん ・親子丼 ・みそしる ・タンカン
あか	牛乳 ハム やきぶた たまご	牛乳 えんどう とりにく 脱脂粉乳 いんげんまめ ヒヨコ豆	牛乳 うずら卵 ぶたにく いか	牛乳 高野豆腐 ツナ ぶたにく ぎゅうにく	牛乳 とりにく たまご
き	こめ ごま油 春雨 ごま 麦 三温糖 ミニ肉まん こめ油	コッペパン 三温糖 サラダ油 さとう こめ油 アーモンド じゃがいも	こめ ごま油 片栗粉 麦 さとう 小麦粉 ごま こめ油 三温糖	小麦粉 マッシュポテト こめ油 無塩バター オリーブ油 さとう	こめ こめ油 じゃがいも 麦 三温糖
みどり	たまねぎ しいたけ にんじん きゅうり レタス だいこん もやし	ブロッコリー きゅうり こまつな コーン レモン 赤ピーマン たまねぎ	はくさい 干ししいたけ たまねぎ きくらげ にんじん 絹さや もやし	にんじん セロリ なす たまねぎ にんにく ピーマン かぼちゃ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ 長ねぎ はくさい
栄養価	C:627 P:20.1 F:20.7	C:540 P:19.9 F:20.4	C:604 P:24.6 F:16.9	C:662 P:25.0 F:29.1	C:575 P:24.6 F:14.0
こんだて	23日 ☑ ・沖縄そば ・からしなとサシミの和え物 ・ちんすこう	24日 ☑ ・紅芋たきこみごはん ・おかかあえ ・魚みそマヨ焼き	25日 ☑ ・五穀ごはん ・たいもからあげ ・小松菜サラダ ・イナムドゥチ	26日 ☑ ・あわごはん ・さかなパン粉やき ・和風ポトフ ・りんご	27日 ☑ ・むぎごはん ・パパイヤかきあげ ・クーブイリチー ・なかみ汁
あか	牛乳 とりにく ぶたにく チキアギ	牛乳 いとけずり さわら ぶたにく 白かまぼこ	牛乳 カステラかまぼこ しらすぼし ぶたにく うすあげ	牛乳 いんげんまめ しいら とりにく	牛乳 ぶたにく うすあげ たまご 白かまぼこ 中味 こんぶ
き	そば ちんすこう 三温糖 さとう	こめ 三温糖 紅芋 こめ油	こめ 黒米 田いも 麦 サラダ油 三温糖 あわ ごま油	こめ パン粉 さつまいも あわ オリーブ油	こめ サラダ油 こめ油 麦 三温糖 小麦粉
みどり	ねぎ きゅうり かんてん しょうが からしな	しいたけ はくさい ねぎ ほうれん草 にんじん	こまつな コーン キャベツ 干ししいたけ にんじん こんにゃく	パセリ 島にんじん にんにく だいこん たまねぎ キャベツ	にんじん ごぼう たまねぎ パパイヤ ニラ こんにゃく
栄養価	C:544 P:27.5 F:15.0	C:563 P:24.1 F:19.1	C:622 P:21.7 F:17.5	C:625 P:28.5 F:15.6	C:635 P:24.6 F:18.3
こんだて	30日 ☑ ・むぎごはん ・マーボー大根 ・春雨あえ ・しゅうまい	31日 ☑ ・ペペロンチーノ ・タンドリーチキン ・かいそうサラダ			
あか	牛乳 錦糸卵 とうふ れんこん焼売 とりにく	牛乳 ウインナー わかめ ベーコン とりにく ぶたにく ヨーグルト			
き	こめ 三温糖 片栗粉 麦 ごま油 春雨 こめ油	小麦粉 オリーブ油 バター			
みどり	しょうが だいこん にんにく 長ねぎ もやし にんじん たまねぎ	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり いんげん だいこん			
栄養価	C:659 P:23.2 F:18.9	C:501 P:25.3 F:19.9			

給食の一日の基準栄養価 C＝エネルギー 640 Kcal P＝たんぱく質 24.0 g F＝脂質 17.6 g

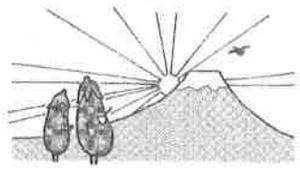
年中行事の食を大切にしましょう

日本には年中行事などで食べる「行事食」があります。おせち料理は歳神さまと食事を共にしつつ、健康や長寿、豊作への願いが込められています。日本の大切な食文化を伝えていくため、家庭でも取り入れ、受け継いでいきましょう。



給食だより

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。昨年の食の目標は達成できましたか？ 今年も新しい目標を立てて、それが達成できるように毎日をすごしていきましょう。



学校給食の始まり



日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校というところで、貧しい家庭の子どもを対象に、無償で提供された昼食が始まりといわれています。当時の献立は、おにぎりや塩さけ、漬物などでした。

それから、全国各地へと広がっていきました。

1月24日～30日は全国学校給食週間

学校給食は戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助（ララ物資）を受けて、再開されます。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。

その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

ちょうりいんさんは、いろいろなことに きをつけながら きゅうしょくを つくっています

ふくそう



かみのけが、きゅうしょくにはいらないよう、ぼうしのなかにすべていれます。マスクは、はなまでおおいます。

てあらい



つめのあいだも、ひとりひとりせんようのブラシで、しっかりあらいます。

ざいりょうのかくにん



ざいりょうはしんせんか、ちゅうもんしたりょうがちゃんとあるかなどをかくにんします。

やさいあらい



つかうやさいは、すべて3かいずつ あらって、よごれをしっかりおとします。

おんどのかくにん



ひがしっかりとおっているか、りょうりごとに、おんどをかくにんしています。

このほかにも、まだまだたくさんのことに きをつけながら、あんぜんで、おいしいきゅうしょくを つくってくださっています。かんしゃして いただきましょう。

