

※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。

食品群	体内ではたらく
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

学校給食の栄養基準量		C=たんぱく質	P=カルシウム	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7

【今月の給食目標】

- 学校給食について考えよう(給食週間) **いただきます**
- 郷土食についてしよう



今月は、給食週間の取組があります。給食の歴史や使われる地元の農産物、食材について学びましょう。

学校給食の始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

もたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

こ ん だ て	2(月) 麦ごはん 肉じゃが からしなのささみあえ 焼きししゃも	3(火) スパゲティーナポリタン さかなのパザルやき さつまいものサラダ	4(水) 麦ごはん 納豆みそ 大根のにつけ りんご	5(木) シナモントースト チリコンカン グリーンサラダ	6(金) ちゅうかかゆ 小松菜のナムル さつまきなこ
あか	牛乳,がた肉,とりにく,ししゃも	牛乳,ベーコン,とり肉,パルメザンチーズ,ほき,いんげん豆,アーモンド	牛乳,なっとう,大豆,リナ,糸けずり,みそ,がた肉,絹厚あげ,ごんぼ	牛乳,大豆,いんげん豆,がた肉,がたレバー,とりにく	牛乳,とり肉,きな粉
き	米,麦,油,じゃがいも,さとう,卵なしマヨネーズ,ドレッシング	スパゲティ,油,さつまいも,卵なしマヨネーズ	米,麦,油,さとう	パン,マーガリン,ドレッシング,油	米,ごま油,さとう,ごま,ドレッシング,さつまいも,油
みどり	にんじん,たまねぎ,いんげん,ごんにやく,からし菜,もやし,コーン	にんじん,たまねぎ,なす,ピーマン,にんにく,トマト,パザル,きゅうり	しょうが,ごんにやく,だいこん,にんじん,いんげん,りんご	シナモン,たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	にんじん,とうがん,だいこんの葉,しいたけ,きくらげ,長ねぎ,しょうが,ごま,キャベツ
小学校	C 625 P 25.7 F 15.8	C 559 P 22.2 F 23.2	C 549 P 22.7 F 12.3	C 631 P 25.8 F 25.5	C 419 P 14.6 F 17.9
こ ん だ て	9(月) 麦ごはん 焼きぎょうざ もずくのチャプチェ風 コーンスープ	10(火) 麦ごはん とろろチャプブルー さばゆずみそに 里芋のみそ汁	11(水) にしよくあげぱん あふうポトフ パパイヤサラダ	12(木) 麦ごはん さかなのみそマヨやき クープイリチー てまりふのすまし汁	13(金) 野菜そば 手づくりサーターアングデー
あか	牛乳,ぎょうざ,もずく,とり肉,がた肉,卵,とろろ	牛乳,とろろ,がた肉,さばゆずみそ,とり肉,みそ	牛乳,きな粉,がた肉,ミニウインナー,とりにく	牛乳,シルバー,みそ,がた肉,ごんぼ,白かまぼこ,油あげ,とり肉	牛乳,がた肉,チキアギ,卵
き	米,麦,ごま油,さとう,ごま,でん粉	米,麦,油,さといも	なかよしパン,油,さとう,じゃがいも,ドレッシング	米,麦,卵なしマヨネーズ,さとう,油	沖縄そば,油,小麦粉,さとう
みどり	にんじん,えだ豆,赤ピーマン,たまねぎ,しいたけ,にんにく,コーン,長ねぎ	からし菜,もやし,にんじん,たまねぎ,だいこん,ごま,つな	だいこん,たまねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー,カリフラワー,パパイヤ,はくさい,赤ピーマン,コーン	たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン,ごんにやく,ごま,つな,にんじん,えのきたけ	しょうが,たまねぎ,ごま,つな,にんじん,もやし,にんにく
小学校	C 610 P 23.9 F 18.6	C 639 P 29.7 F 20.7	C 524 P 23.2 F 18.2	C 604 P 26.5 F 19.6	C 933 P 35.6 F 28.9
こ ん だ て	16(月) 麦ごはん 焼肉丼(具) じゃがいものみそしる	17(火) 麦ごはん スピニッチカレー フルーリあんじん	18(水) 麦ごはん 冬瓜のみそに にくだんご ごまあえ	19(木) 麦ごはん とりのピリからやき にんじんシリシリ もずくのまつゆ	20(金) トウモロコシジュース うじらどうろ 白菜のゆずあえ
あか	牛乳,牛肉,油あげ,みそ	牛乳,とり肉,がたレバー	牛乳,がた肉,絹厚あげ,みそ	牛乳,とり肉,みそ,油あげ,ベーコン,卵,もずく,かまぼこ	牛乳,がた肉,かまぼこ,ひじき,とろろ,すけとうだら,卵
き	米,麦,油,さとう,ごま,じゃがいも	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,マーガリン,杏仁豆腐	米,麦,油,でん粉,ごま油,さとう,ごま	米,麦,さとう,ごま油,油	米,さつまいも,油,さとう,ごま
みどり	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,黄ピーマン,にんにくの芽,エリンギ,ほうれん草,えのきたけ	たまねぎ,にんじん,ほうれん草,トマト,にんにく,みかん,黄桃(もも),洋なし,ぶどう,パイナップル,さくらんぼ,シークワーサー	とうがん,たまねぎ,にんじん,にら,えだ豆,しょうが,にんにく,はくさい,ほうれん草,ごま,つな	しょうが,にんにく,にんじん,いんげん,えのきたけ,とうがん	にんじん,しいたけ,木くらげ,グリーンピース,はくさい,ごま,つな,ゆず,にんにく
小学校	C 549 P 22.6 F 12.9	C 608 P 19.0 F 15.7	C 571 P 21.9 F 16.0	C 591 P 22.5 F 19.6	C 561 P 21.2 F 20.9
こ ん だ て	23(月) カレーうどん もやしのすのもの ミニにくまん	24(火) 麦ごはん さばのしょうがやき 白菜とちくわのごまあえ とん汁	25(水) チキンライス さかなのパン粉やき ブロッコリーサラダ ポンドーナツ	<div data-bbox="1197 1920 1835 2332" data-label="Text"> <p>冬休みの期間は、12月26日(木)から1月5日(日)までです。 1月6日(月)から2学期後半がはじまりますが、給食はありません。</p> </div> <div data-bbox="1217 2085 1816 2304" data-label="Image"> </div>	
あか	牛乳,とり肉,がたレバー,油あげ,わかめ,チリコン,かまぼこ	牛乳,さば,ちくわ,がた肉,絹厚あげ,みそ	牛乳,とり肉,ウインナー,シルバー,とりにく		
き	うどん,さとう,にくまん	米,麦,さとう,ごま,ごま油	米,麦,油,卵なしマーガリン,卵なしマヨネーズ,パン粉,さとう,ドレッシング,ポンドーナツ		
みどり	にんじん,たまねぎ,はくさい,ごま,つな,長ねぎ,しめじ,もやし,きゅうり,シークワーサー	しょうが,はくさい,きゅうり,ほうれん草,だいこん,にんじん,たまねぎ,ごぼう,青ねぎ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,コーン,パザル,パセリ,ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり		
小学校	C 420 P 19.1 F 14.6	C 548 P 25.4 F 13.3	C 652 P 21.6 F 27.3		

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。