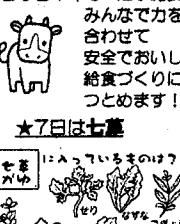
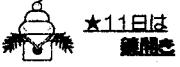


令和3年 1月 の予定献立表

*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	体内ではたらき	学校給食の栄養基準量	E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質
赤の食品	血や肉、骨をつくる	小学校	650
黄の食品	働く力や体温となる		21.1~32.5
緑の食品	体の調子をととのえる		14.4~21.7

こ ん だ て	2021年も 泊小給食室 みんなで力を 合わせて 安全でおいしい 給食づくりに つづめます！ ★7日は七草 	5(火) 牛乳 ごはん スンシーアイリチー ^{セイ} おぞうに ^{セイ}	6(水) 牛乳 ごはん マーポーどうふ パンサンスー ^{セイ}	7(木) 牛乳 ★うちなー七草ぞうすい ヌンクーグー ^{セイ} だいがくいも ^{セイ}	8(金) 牛乳 ごはん ★ロコモコ コンソメスープ ^{セイ}	★ハワイ ホノルル市 姉妹都市提携 60周年 記念こんだて	
		牛乳、豚肉、あぶらあげ、かまぼこ、昆布、鶏肉 米、油、さとう、おもち	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、ハム 米、油、さとう、おもち	牛乳、鶏肉、豚肉、かまぼこ、厚揚げ 米、さとう、油、さつまいも、水あめ、黒糖	牛乳、ハンバーグ、たまご 米、さとう、油、じゃがいも		
あ か き	★11日は 成人の日 	かんぴょう、たけのこ、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごまつな、椎茸	にんじんたまねぎならたけのこ椎茸、にんにく、きゅうりしゃしんバッブリーフ、人参	クレソン、だいこんの葉、ほうれんそう、ごまつな、だいこん、ふんだんう、山東葉、椎茸、にんじん、いんげん、春の七草	たまねぎ、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、だいこん、セロリー、しめじ、ブロッコリー		
		E 559 P 22.2 F 14.7	E 582 P 22.8 F 17.5	E 433 P 20 F 13.4	E 573 P 22.8 F 16		
こ ん だ て	20 	12(火) 牛乳 ごはん ごもくきんびらどん ゆかりあえ ★ぜんざい	13(水) 牛乳 ひじきごはん チーズはんぺんフライ ささみのあえもの	14(木) 牛乳 ごはん 高野豆腐のたまごとじ ほうれんそうのごまあえ	15(金) 牛乳 スパゲティジョンペーベゼ ポテトとウインナーのチーズがらめ		
		牛乳、豚肉、チキアギ、金時豆 米、ごま、さとう、油、ごま油、かたくり粉、おし油、黒糖、おもち れんこん、ごぼう、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、いんげん、きゅうり、だいこん、豚肉、キャベツ、コーン	牛乳、あぶらあげ、ひじき、豚肉、かまぼこ、鶏肉 米、油、さとう、パン粉、ごま 椎茸、えだまめ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、椎茸、いんげん、ほうれんそう、もやし にんじん、もやし、キャベツ、から菜、だいこん、ねぎ、しょが、うんちゅうみかん	牛乳、こうや豆腐、鶏肉、卵、かまぼこ 米、さとう、ごま たまねぎ、にんじん、ごぼう、椎茸、たまねぎ、島民ジン、にんじん、へちま、とうがん、テンゲンサイ、エリゴ、ごまつな、キャベツ、しめじ、コーン	牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ、ウインナー スパゲティ、油、オリーブ油、バター、じゃがいも		
あ か き	みどり	18(月)	19(火) 牛乳 ごはん チキンカレー キャベツとコーンのサラダ	20(水) 牛乳 すきやきごはん えだまめととうふのミンチカツ おかかあえ	21(木) 牛乳 ごはん マーミナーチャンプルー 魚汁 みかん	22(金) 牛乳 こくとうパン 島やさいのクリームシチュー ごまつなときのこのサラダ	
		E 677 P 17.9 F 18.2	E 641 P 23.8 F 25.4	E 574 P 24.1 F 17.4	E 590 P 22.4 F 25.5		
こ ん だ て	牛乳 ごはん チキンカレー キャベツとコーンのサラダ	牛乳、鶏肉、鶏レバー 米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、生クリーム	牛乳、牛肉、ミンチカツ(豚肉・豆腐)、けずりぶし 米、米、油、サラダ油、パン粉	牛乳、豚肉、チキアギ、厚揚げ、アラスカ力ぬけ、わかめ 米、油、さとう、油、かたくり粉、ごま	牛乳、鶏肉、ベーコン、白花豆、白いんげん、さわぎ、スキムミルク、鶏肉、黒糖、パン、じゃがいも、小麦粉、バター、油、ごま、さとう		
		E 652 P 19.6 F 21.8	E 577 P 22.1 F 17.6	E 547 P 20.7 F 17.6	E 541 P 23.6 F 14.7	E 566 P 23.1 F 19.8	
こ ん だ て	牛乳 ジャンボおにぎり(ごはん・のり) あぶらみそ ほうれんそうのおひたし 沖縄風みそ汁	25(月) 給食週間①	26(火) 給食週間②	27(水) 給食週間③	28(木) 給食週間④	29(金) 給食週間⑤	
		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 クファジューシー 芋クジでんぶら ごまじやこあえ	牛乳 ごはん ぶたどん(眞) ゴーヤー入りぶたしやぶサラダ	牛乳 やさいそば 手作りチキアギ	牛乳 ごはん びまぐろのシーカーサーみそやき チデークニイリチー ^{セイ} アーサ汁	
あ か き	みどり	牛乳、焼のり、ツナ、豚肉、みそ、けずりぶし、ホーク、豆腐	牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布、しらす干し	牛乳、豚肉	牛乳、豚肉、すけとうだら、イカ、もずく	牛乳、まぐろ、みそ、豚肉、アーレ、豆腐	
		米、さとう、油	米、油、芋じ天ぶら、ごま、さとう、ごま油	米、油、さとう、かたくり粉、ごま	おきなわそば、油、かたくり粉、やまいも	米、さとう、油、かたくり粉	
小学校	583 P 23.8 F 17.8	583 P 23.8 F 17.8	612 P 18.2 F 20	583 P 18.7 F 19.7	555 P 31 F 19.1	572 P 33.6 F 12.3	
		583 P 23.8 F 17.8	612 P 18.2 F 20	583 P 18.7 F 19.7	555 P 31 F 19.1	572 P 33.6 F 12.3	

新しい年を迎ました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の後編について考えてみましょう。



知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まつたとされています。この給食は、真して生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体力の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたもので、現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は乾燥で一時中納となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けた備蓄することができました。

家族で給食について語り合ってみませんか



♪ 29日のマグロカツは先月引き続き沖縄県の農林水産部水産課の補助を受けて県産マグロを使ったシーカーサーみそやきを提供します！那覇市の市魚でもあるおいしいマグロを味わってくださいね！