

令和2年度 1月給食献立

【最長子配布】



小城市立三日月小学校

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料等	I類 - たんぱく質	アレルギー物質7品目を 含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂類	野菜・きのこ・果物			
12 火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			701 kcal	牛乳(乳)
	【佐賀ん魚学校給食提供事業】 ぶりの照り焼き	ぶり	さとう	しょうが	酒 みりん こいくちしょうゆ	29.3 g	
	大根の磯和え	のり		ほうれんそう だいこん にんじん	す こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん		
	白玉雑煮	とりにく ちくわ	白玉団子	はくさい ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	だしこんぶ かつお節(だし) 酒 みりん 一の塩(佐賀) うすくちしょうゆ		
	小城みかん			おぎみかん			
13 水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			626 kcal	牛乳(乳)
	小松菜の梅肉和え	くきわかめ	さとう	こまつな キャベツ もやし みさとのうめぼし	酒 みりん うすくちしょうゆ	24.9 g	
	【佐賀牛学校給食提供事業】 佐賀牛のすき焼き風煮	さがぎゅう あつあげ ★うすらたまご	あぶら しらたき さとう	たまねぎ にんじん だいこん はくさい しいたけ ねぎ	酒 一の塩(佐賀) みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
14 木	ゆかりごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ		しそ(ゆかり)	641 kcal	牛乳(乳)
	野菜いっぱいちゃんぽん	かまぼこ ぶたにく	★ちゃんぽんめん あぶら	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 鶏豚スープ 中華味 酒 こしょう 一の塩(佐賀)	22.4 g	ちゃんぽん麺(小麦)
	れんこんのきんぴら		こんにゃく こま こまあぶら さとう	れんこん にんじん	こいくちしょうゆ 酒 みりん とうがらし(粉)		
15 金	ココア揚げパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★コッペパン あぶら ミルメークココア			668 kcal	コッペパン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	さっぱりレモンサラダ		オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり あかパプリカ おぎレモン	一の塩(佐賀) こしょう	20.1 g	
	ミートボール入り野菜スープ	★ミートボール	さつまいも	たまねぎ、れんこん、にんじん、ブロッコリー	鶏豚スープ ★コンソメ うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう		ミートボール(小麦) コンソメ(小麦、乳)
	フルーツムース		★フルーツムース				フルーツムース(乳)
18 月	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			537 kcal	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	さけのグラタン	さけ ★ぎゅうにゅう ★とろけるチーズ	★マーガリン ★こむぎこ	たまねぎ きパプリカ こまつな マッシュルーム	一の塩(佐賀) 酒 こしょう	27.8 g	小麦粉(小麦) マーガリン(乳) 牛乳(乳) とろけるチーズ(乳)
	ブロッコリーのマヨ和え	かつおぶし	エッグケアマヨネーズ ごま	ブロッコリー とうもろこし	こいくちしょうゆ		
	ミネストローネ	★ベーコン	あぶら ★マカロニ じゃがいも	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト	ケチャップ ★コンソメ 一の塩(佐賀) こしょう		ベーコン(乳) マカロニ(小麦) コンソメ(小麦、乳)
19 火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			611 kcal	牛乳(乳)
	五目たまご	★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく ひじき	さとう	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ	うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう	20.9 g	たまご(卵) 牛乳(乳)
	浦上そぼろ	ぶたにく てんぷら	こんにゃく こまあぶら さとう	もやし ごぼう にんじん	酒 こいくちしょうゆ		
	切干大根のみそ汁	とうふ みそ	さといも	きりぼしだいこん はくさい ねぎ	さば節(だし)		
20 水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			610 kcal	牛乳(乳)
	ぶりかけ	★ひじきぶりかけ				22.3 g	ぶりかけ(小麦)
	ししゃもフライ	★ししゃもフライ	あぶら				ししゃもフライ(小麦)
	梅おかか和え	かつおぶし		こまつな もやし えのき みさとのうめぼし	酒 みりん こいくちしょうゆ		
	さつま汁	とりにく だいす みそ	さつまいも	だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	さば節(だし)		
21 木	切干ごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ さとう	しいたけ きりぼしだいこん しめじ にんじん えだまめ	みりん 一の塩(佐賀) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	623 kcal	牛乳(乳)
	おでん風煮	とりにく がんもどき ★ちくわ ★うすらたまご こんぶ	さといも こんにゃく さとう	さやいんげん だいこん にんじん	酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀) さば節(だし)	22.0 g	うすら卵(卵) ちくわ(小麦)
	りんごゼリー			あおりんごゼリー			
22 金	【カレーの日】 食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			646 kcal	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	キーマカレー	ぶたにく レバー だいす		にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ピーマン トマト	一の塩(佐賀) こしょう 赤ワイン ウスターソース ケチャップ ★カレールウ カレー粉	27.8 g	カレールウ(小麦、乳)
	りっちゃんの元気サラダ	かつおぶし しおこんぶ ★ローズハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト	す こいくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう		ローズパム(乳)
	元気ヨーグルト	★元気ヨーグルト					元気ヨーグルト(乳)
25 月	【全国学校給食週間】 (24日~30日) コッペパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★コッペパン			636 kcal	コッペパン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	ミーツバグティ	ぶたにく レバー だいす	★スバグティ オリーブオイル	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく トマト	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ★デミグラスソース ウスターソース ★コンソメ 一の塩(佐賀) こしょう	24.0 g	スバグティ(小麦) デミグラスソース(小麦) コンソメ(小麦、乳)
	さつま芋とブロッコリーのサラダ	★ローズハム ★ヨーグルト	さつまいも エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	一の塩(佐賀) こしょう		ローズパム(乳) ヨーグルト(乳)

今月の小城産野菜

れんこん だいこん さといも さつまいも にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草 じゃがいも
ブロッコリー はくさい レモン ねぎ みかん

令和2年度 1月給食献立

小城市立三日月小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料等	I初年 - たんぱく質	アレルギー物質7品目を 含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂類	野菜・きのこ・果物			
26 火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			648 kcal	牛乳(乳)
	佐賀産あじフライ	さがさんあじフライ	あぶら			24.6 g	佐賀産あじフライ(小麦)
	小城市野菜のごま和え		ねりごま ごま さとう	れんこん キャベツ ほうれんそう にんじん	酒 こいくちしょうゆ		
	つんぎーだこ汁	とうふ とりにく みそ	★こむぎこ しらたまこ あぶら さ つまいも	はくさい だいこん ごぼう にんじ ん しいたけ ねぎ	一の塩(佐賀) 酒 さば節(だ し) うすくちしょうゆ		小麦粉(小麦)
27 水	しらす大豆ごはん 牛乳	だいたす しらす ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎごま	こまつな	みりん 酒 こいくちしょうゆ う すくちしょうゆ	661 kcal	牛乳(乳)
	鶏のからあげ	とりにく	かたくりこ ★こむぎこ あぶら	にんにく しょうが	一の塩(佐賀) こしょう 酒 こ いくちしょうゆ	28.5 g	小麦粉(小麦)
	厚揚げ入りみそ汁	あつあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん しめ じ ねぎ	さば節(だし)		
28 木	【小城市ふるさと食の日】 ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			630 kcal	牛乳(乳)
	【佐賀ん魚学校給食提供事 業】 さがん魚のねぎみそ焼き	さがのたい みそ	さとう	ねぎ	みりん 酒	27.4 g	
	小城市レモンマヨ和え		しらたき さとう エッグケアマヨ ネース	れんこん きゅうり おぎしモン	こいくちしょうゆ		
	里芋入りきのこ汁	とうふ	さといも	えのき きりほしだいこん しいたけ しめじ ほうれんそう	だしこんぶ さば節(だし) うす くちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん 一の塩(佐賀)		
29 金	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			631 kcal	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	クリームシチュー	とりにく ★ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん はくさい にん にく フロッコリー	一の塩(佐賀) こしょう ★コン ソメ ★シチュールウ	25.3 g	牛乳(乳) コンソメ(小麦、乳) シチュールウ(小麦、乳)
	ひじきサラダ	ひじき シーチキン	さとう エッグケアマヨネース	きりほしだいこん にんじん きゅう り とうもろこし	一の塩(佐賀) こいくちしょうゆ		
	りんご			りんご			

給食だより 1月

あけましておめでとございます。新しい1年が始まりました。1月24日から30日は全国学校給食週間です。いつも食べている学校給食の始まりや意義、役割などについて考えて、みんなで話してみましよう。



1月24日から30日は全国学校給食週間です

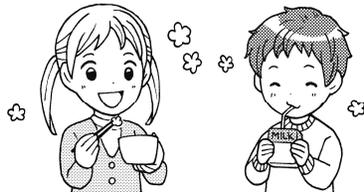
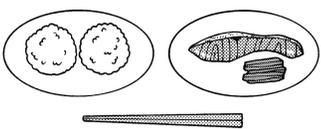
明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21(1946)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。

学校給食の始まり

学校給食は、明治22(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。当時の献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。それから全国各地に広まってきました。

給食はおいしい教材!

給食はおいしい食事での体の成長を支えるだけでなく、みなさんが栄養素の知識や望ましい食生活や食事のマナーなどを身につけたり、行事食や郷土食を通して、地域の文化や伝統を学んだりすることができる教材でもあります。

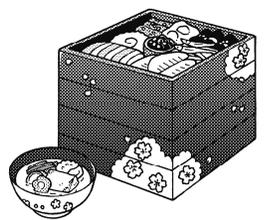


保護者のみなさまへ

本年もよろしくお願いたします。1月には全国学校給食週間があります。学校給食には子どもたちの心身の健康と成長を助け、正しい食の知識や食生活を身につけさせる役割があります。家族でお話する時に、給食の思い出や好きだった献立などのことを話題にしてみてください。

正月の行事食 おせち料理・雑煮

正月は幸せや豊作をもたらすその年の神様を迎える年中行事として、昔から大切に祝われてきました。おせち料理には年神様をもてなして、共にいただくものとして、さまざまな意味や願いが込められています。また、雑煮には家庭や地域によってもちの形や味、材料などに違いがあります。こういった行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。



鏡もちの上のみかん?

丸く平たいもちを重ねた鏡もちは、年神様にお供えるものです。もちの上のみかんを飾る家庭も多いと思いますが、正式には「だいたい」という果実を飾ります。だいたいは冬が過ぎても実が落ちないため、「だいたい(だいたい)家が繁栄するように」という願いが込められているのです。



クイズ

七草がゆに入れるすずなって何?

- ①ねぎ
- ②かぶ
- ③ほうれんそう



七草がゆは、1月7日の朝に春の七草が入ったかゆを食べて無病息災を祈る行事です。春の七草は、せり、なすな、こぎょう、ほとけのぎ、すずな、すずしろ。「すずな」はかぶのことで、古くから食べられていた野菜のひとつです。また、「すずしろ」はだいこんのことです。

できているかな? 正しいマスクのつけ方・外し方

つけ方 手を洗ってからつけます

- ① 鼻と口の両方をしっかり覆う。
- ② 鼻と口の両方をしっかり覆う。
- ③ ゴムやひもを耳にかけ、隙間がないように鼻まで覆う。

外し方 外した後は手を洗います

- ① マスクの表面に触らずにゴムやひもをつまんで外します。
- ② 鼻がでています 口と鼻がでています

よく聞きましょう

