

令和5年

# 1月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのほたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標> 給食について考えよう  
<栄養目標> 郷土の食文化を知ろう

※カミカミ献立... 噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!



<p>あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの2学期後半がはじまりました。換気や手あらいをしっかりと行い、かせ予防に努めましょう。</p> <p>1/24~1/30 「全国学校給食週間」 <b>学校給食の昔と今</b></p> <p>日本の学校給食は山形県のお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を提供したのが始まりと言われています。その後、全国へ広がり、戦争で中断されてしまいましたが、戦後の子供たちの栄養状態を改善するためにアメリカからの援助物資で学校給食が再開されました。</p> <p>昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、昭和25年からは冬休みと重ならない1月24日~30日の一週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割についての理解や関心を高めることを目的に、様々な取り組みが行われます。</p> <p>西原センターでは、23日~27日に食文化理解を目的として郷土料理の献立を提供しますよ!</p>	<p>こんだて</p> <p>あか</p> <p>き</p> <p>みどり</p> <p>小学校</p> <p>甲中学校</p>	<p>5(木)</p> <p>お弁当の日</p> <p>ほうれんそうオムレツ コールスロー さけとほくさいのクリームシチュー あみパン</p> <p>牛乳、白いんげん豆、鮭、ほうれん草オムレツ、脱脂粉乳 あみパン、さつまいも、生クリーム、卵なしマフィン、三温糖、マーガリン、小麦粉、麦 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、はくさい、ブロッコリー、コーン</p> <p>E 673 P 27.5 F 26.6 E 799 P 32.3 F 32.2</p>	<p>6(金) 冬においしい白菜</p> <p>牛乳</p>		
	<p>9(月)</p> <p>せいじん 成人の日</p> <p>カルシウムごはん しょうろんポー はっぽうさい サムゲタン風スープ</p> <p>牛乳、ぶたにく、いか、とりにく、うずらの卵、えび、しょうろんポー こめ、てんぷん、ごま油、大豆油、麦、もち米</p> <p>E 606 P 28.3 F 16.9 E 736 P 34 F 20.7</p>	<p>10(火) サムゲタンってなあに?</p> <p>なっとう はりはりづけ ごはん にくじゃが</p> <p>牛乳、ぶたにく、納豆 こめ、じゃがいも、ごま、ごま油、大豆油、三温糖、はるさめ</p> <p>E 677 P 27 F 19.5 E 753 P 29.3 F 21.2</p>	<p>11(水) なっとうのえいよう</p> <p>なっとう はりはりづけ ごはん にくじゃが</p> <p>牛乳、ぶたにく、納豆 こめ、じゃがいも、ごま、ごま油、大豆油、三温糖、はるさめ</p> <p>E 677 P 27 F 19.5 E 753 P 29.3 F 21.2</p>	<p>12(木) もちでパワーアップ!</p> <p>アーモンド きつねもち ぶたにくのごまだれ きつねもちうどん</p> <p>牛乳、ぶたにく、なると、とりにく、みそ、油あげ うどん、てんぷん、もち、ごま、大豆油、アーモンド、三温糖</p> <p>E 617 P 27.7 F 24.5 E 685 P 31.9 F 29.5</p>	<p>13(金) スポーツマンの食事</p> <p>さかなのアーサマヨやき れんこんきんぴら ごはん あさりごんさいのみそしる</p> <p>牛乳、ぶたにく、ほき、みそ、アーサ、あさり こめ、里芋、ごま、ごま油、大豆油、卵なしマフィン、三温糖</p> <p>E 637 P 29.9 F 19.9 E 723 P 35.3 F 22.3</p>
	<p>16(月) 給食献立の考え方</p> <p>ちくさやき きなこもち カルシウムごはん だいこんのカレー</p> <p>牛乳、まぐろ、かまぼこ、がんも、きなこ、ちくさやき こめ、てんぷん、大豆油、白玉だんご、三温糖、黒糖、アーモンド</p> <p>E 708 P 27.3 F 22.7 E 832 P 32.1 F 26.9</p>	<p>17(火) まごわやさしい?</p> <p>さかなのピザやき まごわやさしいサラダ べにいもパン ABCチキンスープ</p> <p>牛乳、大豆、ツナ、チーズ、くきわかめ、ベーコン、ほき、とりにく べにいもパン、ABCマカロニ、さつまいも、ごま</p> <p>E 635 P 30.6 F 25.8 E 796 P 37.6 F 30.4</p>	<p>18(水) 県産トマトの旬</p> <p>ブルー やさいのちゅうかふういため むぎごはん トマトとたまごのスープ</p> <p>牛乳、ぶたにく、卵、とうふ こめ、てんぷん、ごま油、大豆油、三温糖、麦</p> <p>E 610 P 21.4 F 19.4 E 709 P 25.1 F 24</p>	<p>19(木)</p> <p>お弁当の日</p> <p>牛乳</p>	<p>20(金) 体をあたためる食事</p> <p>ごぼうとアーモンドのあえもの ごはん すきやき</p> <p>牛乳、とうふ、きゅうり こめ、はるさめ、大豆油、卵なしマフィン、三温糖、アーモンド</p> <p>E 679 P 28.7 F 23.2 E 769 P 32.3 F 26.3</p>
	<p>23(月) 旧正月献立</p> <p>ウルクジャンダーギー クープイリチー くろまいごはん なかみじる</p> <p>牛乳、ぶたにく、こんぶ、チキアギ こめ、ウルクジャンダーギー、大豆油、三温糖、黒米</p> <p>E 558 P 24 F 18.3 E 623 P 27.3 F 19.9</p>	<p>24(火) 沖縄の食文化</p> <p>ミミガーのピーナッツあえ やさいそば ターナムからあげ</p> <p>牛乳、ぶたにく、ミミガー、みそ 沖縄そば、たいも、大豆油、三温糖、ピーナッツバター</p> <p>E 605 P 26.5 F 21.9 E 738 P 31.5 F 25.4</p>	<p>25(水) シンジモンと地場産物</p> <p>シマナーチャンブルー きびごはん チムシンジ</p> <p>牛乳、ぶたにく、ツナ、とうふ、チキアギ、豚レバー、みそ こめ、じゃがいも、大豆油、きび</p> <p>E 653 P 23.3 F 19.6 E 716 P 26.2 F 21</p>	<p>26(木) 郷土料理の調理法</p> <p>ジマーミーどうふ(ピーナッツどうふ) デークニーンアシー ごはん ソーキじる</p> <p>牛乳、ぶたにく、こんぶ、あつあげ、とりにく、みそ こめ、大豆油、ピーナッツ豆腐、三温糖</p> <p>E 660 P 22.5 F 26 E 737 P 25.5 F 29.2</p>	<p>27(金) ナンカヌスク献立</p> <p>いかてんぷらとサターアダーギー ナージュシー マーミナーウサチ</p> <p>牛乳、油あげ、いかてんぷら、チキアギ、とりにく こめ、麦、黒糖サターアダーギー、大豆油、三温糖</p> <p>E 535 P 18.2 F 22.9 E 592 P 20.4 F 24.7</p>
	<p>30(月) 県産まぐろのみみつ</p> <p>ファイバーサラダ むぎごはん 県産まぐろのストロガノフ</p> <p>牛乳、まぐろ、白いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、黒大豆、あずき、豚レバー、赤いんげん豆、脱脂粉乳 こめ、じゃがいも、大豆油、ごま、卵なしマフィン、三温糖、マーガリン、アーモンド、小麦粉、麦、玄米、きび</p> <p>E 744 P 29.4 F 23.4 E 846 P 33.6 F 26.4</p>	<p>31(火) いろいろな小魚</p> <p>わかさぎのからあげ はくさいのさっぱりあえ わかめごはん とうにゅうみそしる</p> <p>牛乳、わかめ、油あげ、とうふ、豆乳、わかさぎ、とりにく、みそ こめ、てんぷん、里芋、ごま油、大豆油、小麦粉</p> <p>E 575 P 26.3 F 17.7 E 651 P 29.9 F 19.7</p>	<p>昔の給食を見てみよう!</p> <p>昭和22年ごろ LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。</p> <p>昭和25年ごろ アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。</p> <p>その後、様々な変化があって、今、みなさんが食べている給食へとつながっています。給食週間に、各学校で給食の歴史を掲示するので、見てみてくださいね(^ ^)</p>		

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。