


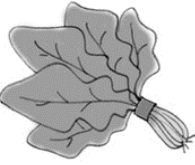
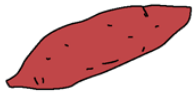
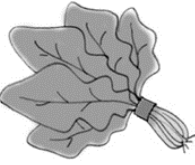



1月24日(月)

～ 1月30日(日)

提出日

12月17日(金)

1時間目の休み時間まで

		Aメニュー	Bメニュー	
24 (月)		振替休業		
25 (火)	<p>●ごはん ▲ハンバーグ(豆腐・チーズ) ■ほうれんそうとコーンサラダ ◆ABCスープ ▼ネーブルオレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 843kcal】 【蛋白質 32.6g】 【脂質 18.6g】 【食塩相当量 2.4g】</p> <p>●米 麦 ▲豆腐 豚肉 たまねぎ れんこん こしょう チーズ ナツメグ 卵 パン粉 マッシュルーム デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 三温糖 じゃがいも 塩 パセリ ■キャベツ ほうれんそう にんじん コーン 酢 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 レモン果汁 ◆マカロニ ハム たまねぎ にんじん こまつな セロリー 塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ ▼オレンジ ○牛乳</p>	<p>2年1組の給食委員さん考案メニューです。千産千消の食品は「ほうれん草・米・にんじん・小松菜・キャベツ」です。</p>		
26 (水)	<p>●いわしのかばやき丼 ▲青菜のごま酢あえ(かんぴょう入り) ■味噌汁 ◆いちご ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 863kcal】 【蛋白質 34.8g】 【脂質 25.4g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 麦 まいわし でんぶん 油 しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 卵焼き ▲かんぴょう こまつな もやし にんじん ごま ごましょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ■にんじん だいこん 豆腐 ふ 赤みそ 白みそ かつおぶし ながねぎ こまつな ◆いちご ▼牛乳</p>			
27 (木)	<p>●さつまいもごはん ▲ポークステーキ ■野菜炒め(小松菜) ◆味噌汁(豆腐) ▼ぼんかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 860kcal】 【蛋白質 33.5g】 【脂質 28.1g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 麦 こんぶ さつまいも 塩 ごま ▲豚肉 塩 こしょう 酒 たまねぎ にんにく りんご 赤ワイン しょうゆ 三温糖 ■ベーコン こまつな キャベツ えのきたけ サラダ油 にんにく 塩 こしょう バター しょうゆ ◆ごぼう にんじん だいこん 豆腐 ながねぎ 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼ぼんかん ○牛乳</p>	<p>2年2組の給食委員さん考案メニューです。千産千消の食品は、「米・さつまいも・小松菜・キャベツにんじん・大根」です。</p>		
28 (金)	<p>●ごはん ▲厚揚げとあじさいねぎの中華煮 ■小松菜の辛子和え ◆わかさぎのフリッター ▼味噌汁(大根・わかめ) ○バナナ △牛乳</p> <p>【エネルギー 863kcal】 【蛋白質 33.5g】 【脂質 24.1g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 麦 ▲えび 生揚げ はるさめ たまねぎ たけのこ きくらげ 赤ピーマン 黄ピーマン あおねぎ しょうが サラダ油 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 砂糖 ごま油 豚鶏スープ ■こまつな もやし にんじん みりん しょうゆ からし ごま わかさぎフリッター ▼だいこん こまつな わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ○バナナ △牛乳</p>			

学校給食摂取基準: エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満
 ※たんぱく質: 学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質: 学校給食による摂取エネルギー比20~30%

食材料の都合により変更になることがあります。

1月は全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県(東京、神奈川、千葉)で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ(アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



1月24日から
1月30日は
全国学校給食週間



給食週間にちなんで、古ヶ崎中では

- ①古ヶ崎中給食委員の人にメニューを考えてもらいました。採用理由は、「千産千消(地産地消)」の食材を使っていたところ です。
- ②古ヶ崎中の先生方に給食の思い出を聞いてみたいと思います。(1月の給食だよりに掲載予定)

みなさんに給食に興味をもっていただき、給食の意義を考える週間していただきたいと考えています。まずは、「苦手なものも一口食べる。」ことにチャレンジしてください。

※ 食物アレルギーの原因食品について、ご家庭で確認をお願いいたします。