

1月22日(月)

～ 1月28日(日)

提出日

12月11日(月)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー		
22 (月)	20日(土)の振替休日です	<p>【重要】3年生のみなさんへ</p> <p>受験予定日は、予約票の給食・弁当の欄にチェックをしないで、空欄で提出してください。食材発注の都合上、予約確定後の変更はできませんので、ご了承ください。</p> <p>1月24日から1月30日は「全国学校給食週間」</p> <p>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。</p>
23 (火)	<p>●豚キムチチャーハン ▲しゅうまい ■ツナサラダ</p> <p>◆卵スープ ▼りんごゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 836kcal】 【蛋白質 33.2g】 【脂質 25.3g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 豚肉 キムチ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく サラダ油 こしょう しょうゆ 中華スープの素 ごま油 煎りごま ▲しゅうまい ■ツナフレーク キャベツ きゅうり にんじん 酢 しょうゆ サラダ油 こしょう レモン果汁 砂糖 ◆卵 あさり 豆腐 こまつな にんじん 塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープの素 豚鶏スープ でんぶん ▼クールゼリー りんごジュース りんご缶 ○牛乳</p>	
24 (水)	<p>●アーモンドロール ▲エビグラタン ■コーンサラダ</p> <p>◆ポテトスープ ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 804kcal】 【蛋白質 37.3g】 【脂質 32.7g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●アーモンドロールパン ▲マカロニ とり肉 えび 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム あさり サラダ油 スープの素 塩 こしょう ローリエ 花豆 バター 小麦粉 牛乳 豆乳 生クリーム 豚鶏スープ チーズ パン粉 パセリ ■コーン キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 サラダ油 こしょう 砂糖 レモン果汁 ◆じゃがいも にんじん たまねぎ ベーコン セロリー しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼オレンジ ○牛乳</p>	
25 (木)	<p>●菜めし ▲あじフライ ■キャベツのレモン和え</p> <p>◆味噌汁 ▼きなこ豆 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 819kcal】 【蛋白質 35.7g】 【脂質 23.3g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 なめしの素 煎りごま ▲あじ こしょう 酒 でんぶら粉 パン粉 生パン粉 油 中濃ソース ■キャベツ にんじん レモン果汁 三温糖 サラダ油 塩 ◆豆腐 こまつな わかめ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼大豆 砂糖 きな粉 ○牛乳</p>	
26 (金)	<p>●スパゲッティナポリタン ▲きびなごカリカリフライ ■シリアルサラダ</p> <p>◆クリームコーンスープ ▼メイプルカシューナッツ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 794kcal】 【蛋白質 36.7g】 【脂質 28.4g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●スパゲッティ 豚肉 ハム 大豆 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム あさり サラダ油 塩 コンソメ こしょう オレガノ にんにく 白ワイン ケチャップ トマトピューレー トマトソース チーズ ▲きびなごカリカリフライ 油 ■シリアル キャベツ きゅうり にんじん コーン しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 こしょう ◆クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ スープの素 塩 こしょう サラダ油 豚鶏スープ 牛乳 豆乳 でんぶん ▼カシューナッツ メーブルシロップ ○牛乳</p> <p>市内新人駅伝大会があります。</p>	

1月29日(月)

～ 2月4日(日)

給食メニュー		
29 (月)	<p>●ココア揚げパン ▲洋風おでん ■海藻サラダ</p> <p>◆ヨーグルト ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 786kcal】 【蛋白質 35.5g】 【脂質 29.5g】 【食塩相当量 3.5g】</p> <p>●ツイストパン 油 ココア 砂糖 ▲とり肉 ウインナー 揚げボール 白ちくわ こんにゃく いんげん豆 じゃがいも だいこん にんじん あさり しょうゆ スープの素 こしょう 豚鶏スープ ■海藻ミックス キャベツ コーン しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 砂糖 煎りごま ◆ヨーグルト ▼牛乳</p>	<p>2年生の家庭科の授業で給食の献立をたててくれました。</p> <p>その中で、1月～2月が旬の菜の花を使った料理を紹介します。</p> <p>2-6 「肉巻き卵」</p> <p>材料(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ロース薄切 20g×12枚</li> <li>・塩、こしょう 少々</li> <li>・うずらの卵 12個</li> <li>・菜の花 240g</li> <li>・オリーブ油 小さじ2</li> <li>・醤油 大さじ1</li> <li>・みりん 大さじ1</li> <li>・赤ワイン 大さじ1</li> </ul> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①肉に、塩・こしょうで下味をつける。</li> <li>②菜の花は、下茹でする。</li> <li>③うずら卵は、茹でて皮をむく。</li> <li>④菜の花・うずら卵を肉で巻き、爪楊枝でとめる。</li> <li>⑤温めたフライパンにオリーブ油を入れ、肉巻きを色良く焼く。</li> <li>⑥醤油・みりん・赤ワインを加え、煮からめる。</li> </ol>
30 (火)	<p>●ゆかりごはん ▲さばのソース焼き ■アーモンド和え</p> <p>◆呉汁 ▼ぼんかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 815kcal】 【蛋白質 29.1g】 【脂質 27.3g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 ゆかり 煎りごま ▲さば しょうゆ 酒 しょうが 三温糖 ウスターソース ■ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうゆ みりん アーモンド ◆大豆 じゃがいも だいこん にんじん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼ぼんかん ○牛乳</p>	
31 (水)	<p>●かき玉うどん ▲わかさぎのフリッター ■ごま和え</p> <p>◆りんごとさつまいもの蒸しパン ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 856kcal】 【蛋白質 37.8g】 【脂質 25.4g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●うどん 卵 豚肉 あさり こまつな にんじん 油揚げ なたと 干しいたけ ながねぎ 酒 みりん 塩 しょうゆ こんぶ かつお・さばぶし でんぶん ▲わかさぎフリッター ■こまつな にんじん キャベツ もやし すりごま しょうゆ みりん 三温糖 ◆むしパンミックス ベーキングパウダー 卵 牛乳 生クリーム さつまいも りんご缶 ▼牛乳</p>	
1 (木)	<p>●サフランライスのチリコンカン添え ▲いかくんサラダ ■わかめと卵のスープ</p> <p>◆こんにゃくゼリー(ぶどう味) ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 844kcal】 【蛋白質 32.0g】 【脂質 19.2g】 【食塩相当量 3.5g】</p> <p>●米 サフラン 塩 コンソメ 白ワイン 豚肉 大豆 レッドキドニービーン じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン セロリー サラダ油 こしょう にんにく パプリカ チリパウダー 赤ワイン トマトピューレー ケチャップ トマト缶 ハヤシルウ チリソース 中濃ソース 小麦粉 バター 豚鶏スープ ▲かぶ キャベツ にんじん きゅうり いかくん製 塩 こしょう 酢 レモン果汁 サラダ油 砂糖 ■卵 たまねぎ こまつな にんじん わかめ あさり 塩 こしょう しょうゆ 中華スープの素 酒 豚鶏スープ でんぶん ◆こんにゃくゼリー ▼牛乳</p>	
2 (金)	<p>●じゃこごはん ▲すき焼き風煮 ■味噌汁</p> <p>◆白玉フルーツポンチ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 845kcal】 【蛋白質 33.2g】 【脂質 21.1g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 ちりめんじゃこ ごま油 三温糖 しょうゆ 煎りごま ▲豚肉 焼き豆腐 しらたき はくさい しゆんぎく にんじん ながねぎ えのきたけ(ほぐし) ふ 干しいたけ しょうゆ 三温糖 酒 みりん ■だいこん わかめ 白みそ 赤みそ かつおぶし ◆白玉 もも缶 みかん缶 りんご缶 砂糖 ▼牛乳</p>	

食材料の都合により変更になることがあります。

※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%