



今月のもくひょう：きょうどのたべものをしろう。 きゅうしょくのれきしをしろう。

令和7年が始まります。これを頑張りたい、〇〇をやってみたいと希望でいっぱい年の初めです。給食では、小正月の献立や給食記念日、6年生の希望献立等を入れ、郷土の食べ物や旬の材料を使った体が温まるメニューにしました。しっかり食べて、寒さやウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。今年の干支は'へび(巳)。「早寝、早起き、朝ごはん」で体調を整え、み(巳)のり多い年にしたいですね。

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
10金	○	ごはん			こめ	588 kcal
		☆おいだれやきとり	とりにく、みそ	たまねぎ、りんごピューレー	かたくりこ、あぶら、さとう	27.3 g
		だいこんサラダ	ほたて	だいこん、キャベツ、にんじん	ごま、マヨネーズ	19.6 g
		はくさいとえのきのみそしる	あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ		2.0 g
14火	○	くろパン			コッペパン、くろざとう	649 kcal
		★サクサクみのむし	とりにく、みそ		かたくりこ、じゃがいも、あぶら	30.9 g
		ブロッコリーのサラダ	ツナ 	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモンじる	あぶら	20.2 g
		はくさいとコーンのスープ	ぶたにく	はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン、ほうれんそう	はるさめ	2.5 g
15水	○	☆まつたけごはん	こしょうがつのこんだて	まつたけ	こめ	600 kcal
		さかなのゆずかおりやき	あかうお	ゆず		30.0 g
		チキンサラダ	とりにく、みそ	キャベツ、コーン、にんじん	さとう、マヨネーズ	15.7 g
		とうふのみそしる	とうふ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも	2.8 g
		みかん	6年生がしゅうかくしたまつたけ たくさんとれたので2回いただきます。			みかん
16木	○	ごはん	にくだんごのもち米むしは、給食室特製の手づくりです。		こめ	614 kcal
		にくだんごのもちごめむし	ぶたにく	ねぎ、ほししいたけ、えのきごおり	あぶら、かたくりこ、もちごめ	25.7 g
		やきぶたサラダ	やきぶた	キャベツ、もやし、にんじん	さとう、あぶら、ごま	16.8 g
		わかめスープ	かまぼこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ	かたくりこ	1.9 g
17金	○	ごはん			こめ	645 kcal
		あつあげカレーそばろに	とりにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん、むきえだまめ	こむぎこ、バター、あぶら	27.3 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ		24.5 g
		だいこんのみそしる	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう		2.1 g
20月	○	すきやきどん	ぶたにく、ぎゅうにく、やきどうふ、みそ	たまねぎ、えのきたけ、ほししいたけ、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう、かたくりこ	602 kcal
		ゆかりあえ	だいかんのこんだて	キャベツ、だいこん、にんじん		28.9 g
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	じゃがいも 	18.3 g
					2.3 g	
21火	○	コッペパン			パン	600 kcal
		スペインオムレツ	たまご、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	あぶら、バター、じゃがいも、さとう	25.1 g
		☆かんでんのサラダ	かんでん	きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう、ごま	22.7 g
		コーンスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン	あぶら	3.0 g
22水	○	ちゅうかどん	ぶたにく、かまぼこ、うずらたまご	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、キャベツ、はくさい	こめ、あぶら、さとう、あぶら、かたくりこ	675 kcal
		さつまいもとだいずのあまからに	だいず 		さつまいも、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま	28.8 g
		とうふスープ	とうふ	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ	19.7 g
						1.9 g
23木	○	ソフトめん			ソフトめん	620 kcal
		ミートソース	ぶたにく、ぎゅうにく、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ	オリーブあぶら、さとう、バター、あぶら、こむぎこ	25.9 g
		かいそうサラダ	わかめ、ハム	キャベツ、にんじん	あぶら、さとう	21.7 g
		みかん		みかん		2.3 g

※ ★は、リクエストメニューです。☆は郷土(きょうど)上田市や長野県で昔から食べられている食品や料理です。都合により献立を変更することがあります。



給食献立表



日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる	
24金	○	ごはん	きゅうしよきねん日のこんだて			586 kcal
		さけのマスタードやき	さけ		マヨネーズ	28.6 g
		☆のざわなあえ		のざわなづけ, キャベツ, むきえだまめ, にんじん		18.0 g
		☆こおりとうふとじゃがいものみそしる	こおりとうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	じゃがいも	1.9 g
27月	○	えだまめゆかりごはん	6年生が家庭科の授業での考えたきぼうこんだてです。	むきえだまめ	こめ	671 kcal
		とりにくのマーメレードやき	とりにく	マーメレード	かたくりこ, あぶら	30.0 g
		ツナとコーンのサラダ	わかめ, ツナ	キャベツ, コーン, レモンじる	あぶら	24.4 g
		けんちんじる	とりにく, とうふ	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ	あぶら, こんにやく	2.3 g
		みかん		みかん		
28火	○	しよパン			パン	689 kcal
		ぶたにくとじゃがいものアップルジンジャー	ぶたにく	たまねぎ, りんごピューレー	かたくりこ, じゃがいも, あぶら, さとう	31.3 g
		ひじきのサラダ	ひじき, チーズ	にんじん, キャベツ	あぶら, さとう	28.7 g
		ふわふわスープ	たまご	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう	ふ	3.0 g
29水	○	ごはん			こめ	624 kcal
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ, キムチ, いら	じゃがいも, あぶら, しらたき, さとう	27.2 g
		☆ひたしめめ	だいず		さとう	17.4 g
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり, キャベツ, にんじん, コーン	はるさめ, あぶら, さとう	1.6 g
		あじつけのり	のり			
30木	○	☆ごへいもち	みそ		こめ, ごま, さとう, かたくりこ	642 kcal
		きりぼしだいこんのサラダ	とりにく, のり	きりぼしだいこん, はくさい, にんじん	マヨネーズ	22.2 g
		かきたまじる	なると, たまご	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ほうれんそう	かたくりこ	19.7 g
		ぼんかん		ぼんかん		2.0 g
31金	○	ごはん			こめ	582 kcal
		☆わかさぎのからあげ	わかさぎ, あおのり		かたくりこ, あぶら	26.5 g
		ほうれんそうとツナのあえもの	ツナ	ほうれんそう, もやし, にんじん		18.0 g
		とんじる	ぶたにく, とうふ, みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	あぶら, じゃがいも, こんにやく	1.9 g
摂取栄養量平均(3, 4年生)		エネルギー626 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂肪 20.4 g	食塩相当量2.2 g	今月の地元の食材 こめ, まつたけ, じゃがいも, ねぎ, だいず, にんにく, えのきたけ
基準値(3,4年生)		650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	

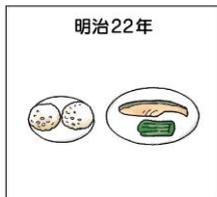


1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

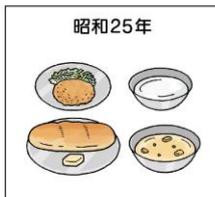
※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



おにぎり・塩さけ・菜の漬物



ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?



冬にも飲もう!! 牛乳



冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。