

日	主食	温食	副食	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー
12 (木)	ごはん	白菜と肉団子のスープ	・豚肉と春雨の中華炒め	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく	ごはん・さとう はくさいも・あぶら ごまあぶら	にんじん・ながねぎ はくさい・もやし しめじ・しいたけ ピーマン・しょうが	738
13 (金)	ごはん	鶏ごぼう汁	・肉じゃが	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・ぶたにく あぶらあげ	ごはん・さんおんとう しらたき・こんにゃく じゃがいも・あぶら	しめじ・グリーンピース にんじん・たまねぎ ごぼう ながねぎ・しょうが	855
16 (月)	コッペパン	わかめスープ	・若鶏のピカタ・ヨーグルト ・りんごジャム	ぎゅうにゅう・ヨーグルト うずらのたまご・とうふ わかどりのピカタ・わかめ あぶら	コッペパン りんごジャム あぶら	えのきたけ にんじん ながねぎ	734
17 (火)	ごはん	厚揚げの四川風煮	・ししゃも磯辺フリッター	ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく あつあげ・あかみそ ししゃもいそべフリッター	ごはん・あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ・ピーマン キャベツ・しょうが にんじん・にんにく	747
18 (水)	カスタードパイ	豚肉と野菜のハヤシ煮 北海道ご当地ラーメン第十弾	・メンチカツ	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム メンチカツ	カスタードパイ あぶら・さとう マーガリン	たまねぎ・グリーンピース にんじん・にんにく ブロッコリー マッシュルーム・トマト	821
19 (木)	ラーメン	オホーツク風 干貝柱ラーメン	・手羽元やわらか煮	ぎゅうにゅう・ホタテ ナルト・ぶたにく てばもとやわらかに	ラーメン あぶら さとう	にんじん・もやし ながねぎ・しょうが はくさい・にんにく	735
20 (金)	麦ごはん	給食週間献立 ポークカレー	・えびフライ ・給食週間ゼリー(はちみつレモン味)	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム えびフライ	むぎごはん・マーガリン じゃがいも・あぶら はちみつレモンゼリー	たまねぎ・トマト にんじん にんにく	884
23 (月)	ごはん	雑煮	・豚肉の生姜焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく・とり かまぼこ	ごはん にこみもち さとう・あぶら	だいこん・たまねぎ にんじん・ピーマン ごぼう・もやし・しょうが	709
24 (火)	ごはん	五目きんぴら	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう さつまいも・ぶたにく とりてんぷらうめしそ	ごはん・ごまあぶら しらたき・ごま さとう・あぶら	ごぼう・ピーマン だいこん にんじん	757
25 (水)	ココアパン	マカロニのクリーム煮	・グリルチキン(2個)	ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう グリルチキン・ベーコン	ココアパン ペンネ・あぶら マーガリン	キャベツ・コーン たまねぎ にんじん	797
26 (木)	ごはん	さつまい	・いわしのゆず風味煮	ぎゅうにゅう・とり とうふ・みそ いわしのゆずふうみに	ごはん さつまいも こんにゃく	にんじん・ながねぎ だいこん ごぼう	744
27 (金)	ごはん	鶏肉とじゃが芋の ピリ辛煮	・あじフライ 醤油	ぎゅうにゅう・ちくわ とり あじフライ	ごはん・ごまあぶら じゃがいも・さとう こんにゃく・あぶら	にんじん グリーンピース しいたけ	800
30 (月)	黒糖パン	ワンタンスープ	・野菜コロッケ	ぎゅうにゅう チャーシュー ワンタン	ごとうパン・ごま でんぷん・あぶら やさしいコロッケ	にんじん ながねぎ もやし	736
31 (火)	ごはん	煮込みおでん	・春巻き	ぎゅうにゅう・がんも・みそ うずらのたまご・あかみそ ちくわ うがあげボール	ごはん こんにゃく さとう	だいこん・はるまき にんじん しょうが	779

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1人当たりの平均摂取栄養価	774kcal	29.3g	24.1g	3.4g

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切るとは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

メール登録 配合表

## Q.給食はいつからはじまったの?



1月24日～30日  
全国学校給食週間

A. 明治22年、山形県鶴岡市の市立忠愛小学校で、まずしい子どもたちを対象に行われたのが学校給食のはじまりだったといわれています。この時の献立は、おにぎり、鮭の塩焼き、菜の漬物だったといわれています。

第二次世界大戦が始まると、食糧不足により給食は中止となりましたが、戦争が終わると、栄養不足の子どもたちを救うために世界各国の援助を受け、昭和21年12月24日に給食が再開され、徐々に日本全国へ広まっていきました。そこで12月24日を給食記念日としましたが、その日は冬休みである学校が多いため、1か月後の1月24日～30日を全国学校給食週間と決めました。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

