



1月給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
11	火	始業式		
12	水	豚バラのブルコギ丼 トックのスープ 雪下になじんゼリー 牛乳	873	27.3
13	木	あんかけ焼きそば 海藻サラダ さつまいもごま団子 牛乳	838	33.5
14	金	小豆ごはん 魚の西京焼き ごま和え けんちん汁 牛乳	812	33.3
17	月	メキシカンライス マカロニと卵のスープ ウィンナーのトルティーヤ巻き 牛乳	798	28.5
18	火	たこめし 厚揚げの野菜みそあんかけ せんべい汁 牛乳	855	31.2
19	水	ピザトースト 味噌豆乳クラムチャウダー くだもの 牛乳	773	34.6
20	木	あわごはん 飴肥天 みそ汁 蓮根とツナのごま酢和え 牛乳	875	32.2
21	金	和風カレー丼 春雨と卵のスープ くだもの 牛乳	813	27.4
24	月	ごはん 青菜ふりかけ 焼き鮭 糸寒天のごま酢和え 豚汁 牛乳	763	35.9
25	火	コッペパン 鯨のケチャップ和え ポテトの和風サラダ ミルクスープ 牛乳	780	35.1
26	水	ソフト麺ミートソースがけ フレンチサラダ 牛乳 豆乳ブラマンジェ〜苺ジャムを添えて〜 牛乳	821	33.4
27	木	ごはん 小魚の白菜甘酢あんかけ 青菜と油揚げのごま炒め さつまいも汁 牛乳	814	30
28	金	青菜じゃこチャーハン 肉団子のもち米蒸し せん切りワンタンスープ 牛乳	819	34.1
31	月	ほたてごはん もずく入り卵焼き ごまキムチ汁 くだもの 牛乳	832	35.4
平均			819	32.3

給食費等
引落日

食育
3年生考案♪

全国学校給食週間

食育だより

新しい年とともに、三学期もスタートしました。三学期は一学期や二学期よりもあっという間に過ぎていきます。一日一日を大切に、元気に過ごしていきましょう。

毎月19日は「食育の日」だっぴー!

～今月の献立から～
 <14日 小豆ごはん>
 1月15日は小正月（こしょうがつ）。日本では、昔から赤い色は邪気をはらうとされ、お祝い事などの行事では欠かせない食材でした。そのため、小正月には、家族の健康を祈って、小豆がゆを食べる風習がありました。地域によっては、ぜんざいやおしるこを食べるところもあるそうです。給食では、一日早いですが、小豆ごはんを炊いて、六中生の健康をお祈りします♪

<19日 味噌豆乳クラムチャウダー>
 <26日 豆乳ブラマンジェ〜苺ジャムを添えて〜>
 2学期に、3年生が家庭科の授業で、Foodロス削減に向けて残食率の高い食材・料理を取り入れた献立を考えました。その献立をアレンジして、給食で提供します！さて、当日のフードロス量はいかに！？お楽しみに～★

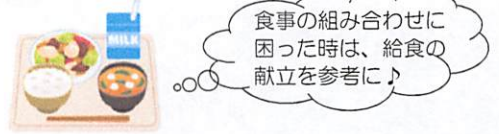
1月24日から30日は
全国学校給食週間！！

Q. 給食はいつ始まったの？
 明治22年、山形県鶴岡市の小学校で初めて給食が提供され、栄養不足の子どもたちを救っていました。第二次世界大戦後は一時中断しましたが、外国からの援助を受け、昭和21年に再開されました。食べ物があふれる時代に生きる私たちは、毎日食事をいただけることに感謝しなければいけません。

Q. 給食の栄養価ってどれくらい？
 一日に必要な栄養の約1/3をとれるように献立をたてています。また、普段の生活ではなかなか取りづらい食品を積極的に取り入れる工夫もしています



Q. 給食だけ残さず食べていればいいの？
 健康な体を作り毎日元気に過ごすためには、給食はもちろん、朝食・夕食もバランスよく食べることが大切です。自分で食事を選ぶ時も、栄養バランスのとれた食事になるよう心がけましょう。「主食・主菜・副菜」をそろえるようにすると、バランスを整えやすくなります！



食事の組み合わせに困った時は、給食の献立を参考に♪

～菅野校長先生に給食の思い出を聞いてみました！～

私が生まれ育った川崎市の中学校では給食は無く、牛乳だけが提供されていました。従って給食の思い出は小学校の時になります。当時はアルマイトのお盆や食器を使用し、主食は麺か食パンやコッペパンで米飯はありません。極稀にアイスクリームが出た日は幸せでした。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。