

令和3年1月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の“わ”』

桜井市立学校給食センター

**あけまして
おめでとう
ございます**



ほんねん あんしん あんぜん
**本年も安心・安全に気をつけて、
おいしい給食作りに努めていきたいと
思います。**
ひ つづ ねが いた
引き続きよろしくお願ひ致します。

【カミカミ】のマーク
がある献立は、かみごたえの
あるおかずです。しっかりか
んで食べましょう。



奈良県産
米
大和牛・豚肉
厚焼き卵
米粉パン 青ねぎ
しめじ こんにゃく(製造)

桜井市産
三輪そうめん
(桜井市製造)

平均栄養摂取量	
栄養価	小学校
エネルギー	664kcal
たんぱく質	25.5g
脂質	摂取エネルギーの29.5%

食べものの3つのはたらき

- 赤**
おもに体をつくる食品
- 黄**
おもに熱や力のものになる食品
- 緑**
おもに体の調子を整える食品

8日(金)	
規格コッペパン(背割り)	きいろ
牛乳	あか
ホットドックハンバーグ	あか
ホットドックハンバーグ	あか
トマトケチャップ	きいろ
ウスターソース	きいろ
三温糖	きいろ
アスパラサラダ	みどり
アスパラガス	みどり
食塩	きいろ
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ
冬野菜のスープ	あか
鶏肉	あか
大根	みどり
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
白菜	みどり
ほうれんそう	みどり
うすくちしょうゆ	みどり
本みりん	きいろ
スープストック	きいろ
ミルクコーヒー(個袋)	きいろ
ミルクコーヒー	きいろ

11日(月) 12日(火) 13日(水) 14日(木) 15日(金)

成人の日

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
鶏の照り焼き	あか
鶏の照り焼き	あか
紅白なます	みどり
大根	みどり
にんじん	みどり
食塩	きいろ
三温糖	きいろ
米酢	きいろ
液体昆布だし	きいろ
うすくちしょうゆ	きいろ
お雑煮	あか
金時にんじん	みどり
大根	みどり
カット里芋	きいろ
こまつな	みどり
冷凍豆腐	あか
すいとん	きいろ
削り節パック	あか
白みそ	あか
みそ	あか
ミニフィッシュ(個袋)	あか
味付け小魚	あか

フローベルのメロンパン	きいろ
規格パン	きいろ
メロンパンビス	あか
牛乳	あか
ポテトカップグラタン(かぼちゃ)	きいろ
ポテトカップグラタン(かぼちゃ)	きいろ
五目スープ	みどり
にんじん	みどり
カットえのきたけ	みどり
緑豆もやし	みどり
青ねぎ	みどり
しょうが	みどり
白菜	みどり
中華スープの素	みどり
こしょう	きいろ
うすくちしょうゆ	きいろ
でんぶん	きいろ
冷凍豆腐	あか

ぎゅうにゅう
**牛乳をしっかりと
飲んでね!**

麦ごはん	きいろ
牛乳	あか
ポークカレー	あか
豚肉	あか
じゃがいも	きいろ
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
すりおろしにんにく	みどり
しょうが	みどり
グリーンピース	みどり
ソテードオニオン	みどり
白いんげんペースト	みどり
スープストック	みどり
ローリエ	みどり
カレールー1	きいろ
カレールー2	きいろ
茎わかめのサラダ	あか
茎わかめ	あか
たまねぎ	みどり
ホールコーン	みどり
にんじん	みどり
糸かまぼこ	あか
和風玉ねぎドレッシング	きいろ

規格コッペパン	きいろ
牛乳	あか
トマト入りオムレツ	あか
トマト入りオムレツ	あか
ポテトサラダ	きいろ
じゃがいも	きいろ
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
きゅうり	みどり
こしょう	みどり
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ
ABCスープ	あか
カットベーコン	みどり
ローリエ	みどり
たまねぎ	みどり
キャベツ	みどり
じゃがいも	きいろ
ABCマカロニ	きいろ
ホールコーン	みどり
スープストック	きいろ
食塩	きいろ
こしょう	きいろ
うすくちしょうゆ	きいろ
ミルクコーヒー(個袋)	きいろ
ミルクコーヒー	きいろ

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
鶏肉の梅ソース	あか
鶏もも肉(個)	あか
減塩うめびしお	きいろ
本みりん	きいろ
三温糖	きいろ
うすくちしょうゆ	きいろ
料理酒	きいろ
キャベツの塩こんぶ和え	みどり
キャベツ	みどり
にんじん	みどり
きざみ塩昆布	あか
わかめのみそ汁	みどり
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
カットうす揚げ	あか
冷凍豆腐	あか
カット干しわかめ	あか
青ねぎ	みどり
削り節パック	あか
みそ	あか


白ごはん	きいろ
牛乳	あか
小籠包	きいろ
ほうれん草のナムル	みどり
にんじん	みどり
ほうれん草	みどり
緑豆もやし	みどり
ちりめんじゃこ	あか
うすくちしょうゆ	あか
ごま油	きいろ
白いりごま	きいろ
三温糖	きいろ
マーボー豆腐	あか
冷凍豆腐	あか
豚ひき肉	あか
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
干しいたけ	みどり
すりおろしにんにく	みどり
しょうが	みどり
青ねぎ	みどり
トウパンジャン	あか
みそ	あか
八丁みそ	あか
コチジャン	あか
中華スープの素	あか
こいくちしょうゆ	あか
料理酒	あか
でんぶん	きいろ
ごま油	きいろ
三温糖	きいろ

米粉パン	きいろ
牛乳	あか
トンカツ	あか
トンカツ	あか
揚げ油	きいろ
トマトケチャップ	きいろ
ウスターソース	きいろ
三温糖	きいろ
グリーンサラダ	みどり
キャベツ	みどり
きゅうり	みどり
ブロッコリー	みどり
イタリアンドレッシング	きいろ
冬味シチュー	あか
鶏肉	あか
白菜	みどり
カットしめじ	みどり
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
大根	みどり
スープストック	あか
無調整豆乳	あか
ホワイトルウ	あか
食塩	あか
こしょう	あか

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
タラのあんかけ	あか
タラのフリッター	あか
揚げ油	きいろ
にんじん	みどり
むき枝豆	みどり
たまねぎ	みどり
うすくちしょうゆ	みどり
液体昆布だし	みどり
しょうが	みどり
三温糖	きいろ
本みりん	きいろ
でんぶん	きいろ
小松菜の煮びたし	あか
小松菜	みどり
白菜	みどり
カットうす揚げ	あか
三温糖	きいろ
こいくちしょうゆ	きいろ
かぶのみそ汁	みどり
カットかぶ	みどり
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
カットうす揚げ	あか
冷凍豆腐	あか
カット干しわかめ	あか
削り節パック	あか
みそ	あか
白みそ	あか

規格コッペパン	きいろ
牛乳	あか
スペイン風オムレツ	あか
スペイン風オムレツ	あか
根菜サラダ	みどり
ささがきごぼう	みどり
にんじん	みどり
むき枝豆	みどり
カットれんこん	みどり
焼きちくわ(kg)	あか
三温糖	きいろ
うすくちしょうゆ	きいろ
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ
カレースープ	あか
鶏肉	あか
じゃがいも	きいろ
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
大根	みどり
キャベツ	みどり
乾燥パセリ	みどり
カレー粉	あか
スープストック	あか
うすくちしょうゆ	あか
こしょう	あか

カレーの日

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
白ごはん 牛乳 サバの塩焼き 塩サバ すいとん汁 すいとん 大根 にんじん カット里芋 青ねぎ つきこんにやく 干しいたけ カットうす揚げ 削り節バック みそ 白みそ もぐちゃん味付けのり(個袋) 味付けのり	減量白ごはん 牛乳 厚焼き卵 かしわのすき焼き 鶏肉 糸こんにやく 白ねぎ 白菜 冷凍焼き豆腐 にんじん たまねぎ カットえのきたけ 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 炒め油 ぼんかん(直送) ぼんかん	柿の葉寿司(直送) 牛乳 豆腐バーグのおろし煮 豆腐バーグ 大根おろし しょうが こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし きんぴらごぼう ささがきごぼう にんじん 焼きちくわ(kg) 三温糖 白いりごま 炒め油 こいくちしょうゆ 料理酒 にゅうめん汁 三輪そうめん 鶏肉 にんじん 青ねぎ カットうす揚げ カットかまぼこ 干しいたけ 削り節バック うすくちしょうゆ 本みりん	麦ごはん 牛乳 フリコギ 大和牛 にんじん たまねぎ カットえのきたけ カットしめじ すりおろしにんにく 白いりごま ごま油 こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒 本みりん コチジャン わかめスープ 冷凍豆腐 にんじん カットえのきたけ たまねぎ カット干しわかめ スープストック うすくちしょうゆ こしょう カットベーコン ヨーグルト(直送) ヨーグルト	減量規格コッペパン 牛乳 白身魚のフロバンス風 白身魚フライ 揚げ油 トマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ 食塩 二色サラダ ブロッコリー カリフラワー ノンエッグマヨネーズ(調理用) ポトフ じゃがいも たまねぎ にんじん 大根 むぎ枝豆 ミニウインナー スープストック うすくちしょうゆ こしょう
 <p>昔の給食を見てみよう!</p> <p>【昔の給食】</p>	<p>【奈良県の郷土料理】</p>	<p>【奈良県の郷土料理】</p>	<p>【世界の料理(韓国)】</p>	<p>【世界の料理(フランス)】</p>

2021年 令和3年 1月給食だより

あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか? いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。

今月の給食目標
地域に伝わる食文化をまもろう

1月24日~30日「全国学校給食週間」

日本の学校給食の歴史を知ろう!

よくかんで
味わって食べる



主食とおかずを
バランスよく食べる



調味料を使い過ぎ
ない



腹八分目を
心がける



食べ過ぎを防ぐコツ

「おうちで作ってみよう!」 おすすめ給食レシピ

~ほうれん草のナムル~

【材料 4人分】

- ・にんじん 40g
- ・ほうれん草 100g
- ・もやし 60g
- ・ちりめんじゃこ 12g
- ・ごま 小1
- ・薄口醤油 小2
- ・ごま油 小1/2
- ・砂糖 小1

~作り方~

- ①ほうれん草2cm幅、にんじん千切りにする
- ②ほうれん草、にんじん、もやしを湯がき、水をよくしぼる
- ③ちりめんじゃこをさっと湯がく
- ④しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油を合わせる
- ⑤湯がいた野菜、ちりめんじゃこを合わせた調味料で和える

明治22年 (1889年)

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市(現在の鶴岡市)の私立愛愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。



昭和25年 (1950年)

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



昭和38年 (1963年)

主食として、ソフト麺が登場する



昭和39~43年 (1964~1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



昭和51年 (1976年)

米飯給食が正式に始まる



戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日~30日の1週間で「全国学校給食週間」とすることが定められました。

昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

毎日の給食は、成長期のみなさんが元気に過ごせるように栄養を
考えて作っています。
給食を作るのに関わっている人や食材の命をいただいていることに
感謝をして給食をいただきます。

1月24日~30日
全国学校給食週間

今年の「全国学校給食週間」は、昔の給食、奈良の郷土料理、世界の料理が登場します。みなさんが知っている料理は登場するでしょうか?

昔の給食
1月25日(月)

この日の献立は、明治22年学校給食がスタートしたメニューを再現します。今では、当たり前になっている給食ですが、戦争中などは給食が止まりました。毎日の食事に感謝して給食についてお家の人とお話をしてみてください。

かしわのすき焼き
1月26日(火)

関西地方では食用鶏肉を「かしわ」と呼んでいます。「かしわのすき焼き」は、天神様(菅原道真)の冥福を祈って牛の代わりに鶏を入れたすき焼きです。奈良県では、お祝いなどの時に食べます。

三輪そうめん
1月27日(水)

奈良県桜井市を中心とした三輪地方で生産される「そうめん」で、奈良県の特産品です。原料に小麦粉を使い、寒さの厳しい時期に、手延べ法によって精製したもので、腰のしかりした、煮崩れしにくい、独特の歯ごたえと、舌ざわりの良さを特徴としています。

韓国料理
1月28日(木)

韓国料理には「ビビンバ」や「ナムル」といった日本でも馴染みのある料理が多いです。今回は「ブルコギ」「わかめスープ」が給食に登場します。ブルコギは、韓国語で「ブル=火」「コギ=肉」という意味です。「わかめスープ」は韓国では誕生日の時に食べる特別な料理だそうです。

フランス料理
1月29日(金)

フランス料理は、味もさることながら見た目が美しいことも特徴です。今回白身魚にかけるソースには、にんにくとトマトを使用しています。また、「ポトフ」はフランスの家庭料理の1つで、大きめに切ったウインナーや野菜を煮込んで作ります。