



日	曜	こんだて名		エネルギーになるもの		血や肉になるもの		体の調子をよくなるもの		エネルギー				
		主食、おかず		(炭水化物、脂質)		(たんぱく質、ミネラル)		(ビタミン・ミネラル)		脂質				
学校給食週間	10	金	○そうせんきょ だい2い	こめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ホールトマト	738	28.3	カレーライス	じゃがいも	ぶたにく どうふ	やさいジュース りんごソース コーン	20.9	2.6
			とうふスープ プリン	カレールウ	とりレバー	だいこん ほうれんそう								
	14	火	○そうせんきょ だい1い	パン あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	680	31.4	さとうあげパン	じゃがいも	とりにく	キャベツ マッシュルーム	27.4	3.1
			ポトフ たべるヤクルト		たべるヤクルト	ブロッコリー								
	15	水	○そうせんきょ だい3い	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ひじき	えだまめ にんじん	687	33.2	ひじきごはん	かたくりこ	とりにく あぶらあげ	たまねぎ	22.5	2.8
とりにくのからあげ わかめのみそしる				ひじき おから										
16	木	○そうせんきょ だい4い	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	689	29.4	ミートソーススパゲッティ	あぶら こむぎこ	ぶたにく だいちミート	ケチャップ ホールトマト やさいジュース	24.5	2.2	
		やさいソテー ヨーグルトふームス		とりレバー	キャベツ さやいんげん コーン									
17	金	○そうせんきょ だい5い	こめ	ぎゅうにゅう	もやし にんじん たまねぎ	642	30.1	ごはん	ごまあぶら	トラウト	チンゲンさい だいこん えのき	19.2	2.1	
		もやしのうまに だいこんのみそしる	じゃがいも											
20	月	○おしょうがつこんだて	こめ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん	658	30.3	ごはん		さわら ふ	かぶ えのき	21.2	1.6	
		さかなのてりやき こうはくなます												
21	火	くらパン	パン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	696	32.5	とりにくのトマトに	じゃがいも あぶら	とりにく だいち	ケチャップ ホールトマト やさいジュース	24.5	2.8	
		やさいのマヨソースいため	マヨネーズソース		カリフラワー かぶ れんこん さやいんげん									
22	水	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう	714	30.9	ぶたにくとさといものみそに	さといも あぶら	ぶたにく どうふ	だいこん たけのこ こんにゃく	19.4	2.3	
		はくさいのすましじる	ヨーグルト	ヨーグルト	さやいんげん はくさい えのき									
23	木	ブルコギどん	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン	721	31.8	あつあげのスープ	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	しめじ だいちもやし にら	21.8	2.4	
			じゃがいも ごま		りんごソース えのき ほうれんそう									
24	金	あんかけかたやきそば	さらうどん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい	714	32.6	ちゅうかスープ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか	チンゲンさい たけのこ ほうれんそう	36.9	2.8	
		もなかアイス(チョコ)	かたくりこ		だいこん えのき									
27	月	ガバオライス	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パプリカ	684	30.4	ビーフンスープ	ごまあぶら	ぶたにく だいち	ピーマン たけのこ バジル	18.4	2.5	
			ピーフン		だいこん チンゲンさい レモンかじゅう									
28	火	カレースパゲッティ	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン	684	30.2	やさいのバターソテー	あぶら カレールウ	ぶたにく とりレバー	ケチャップ ホールトマト やさいジュース	22.0	2.2	
		ラフランスゼリー	こむぎこ バター		キャベツ ほうれんそう コーン									
29	水	ロールパン	パン バター	ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ	714	32.7	とりにくマカロニのクリームに	マカロニ あぶら	とりにく ベーコン	しめじ キャベツ えのき	30.8	2.7	
		きのこのホットサラダ	なまクリーム	だっしふんにゅう	コーン ブロッコリー									
30	木	○にほんあじめぐり〜しずおか〜	こめ	ぎゅうにゅう あおのり	だいこん にんじん	706	28.2	さくらごはん	マヨネーズソース	ぎゅうにく くらはんぺん	こんにゃく キャベツ ブロッコリー	24.2	2.9	
		しずおかおでん	ツナサラダ(マヨネーズソース)	ちくわ あつあげ ツナ										
31	金	ごはん	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こんにゃく	715	28.5	あげじゃがいものにも	じゃがいも	ぶたにく あつあげ	ごぼう さやいんげん もやし	22.9	2.1	
		もやしのすましじる			しめじ こねぎ									

今月の平均栄養価 エネルギー 696kcal たんぱく質 30.8g 脂質 24.2g 食塩相当量 2.4g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

【ほ도가や学校給食週間】

本校では、1月10日から17日に、ほ도가や学校給食週間として11月に行った「人気給食総選挙」の献立を実施します。今年度は、7種類の人気献立の中からひとり一つ選びました。1位は、揚げパンの献立でした！食べものに感謝し、楽しみながら給食を食べる機会にしましょう♪



日本味めぐり〜静岡〜

「さくらごはん」は、醤油や酒のみで炊いたご飯です。炊きあがったときの色が薄い桜色に見えることが由来とされています。「静岡おでん」は黒はんぺんや牛すじ、大根などを串に刺し、黒いだし汁で煮込み、青のりなどをかけて食べる郷土料理です。



1月24日~30日は、**全国学校給食週間**です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

**学校給食**の移り変わりを**見てみよう!**

<p><b>明治22年</b></p> <p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p><b>戦後(昭和20~30年代)</b></p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p><b>現在</b></p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>
---	--	--

**阪神・淡路大震災から30年**

災害時の『食』を備えましょう



1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました\*。阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

\*2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

今月の欠食届締め切りについて

◎ 返金作業のため、欠食届の締め切り日が早まっています。ご注意ください。

欠食する日	締め切り日	欠食する日	締め切り日
2/3(月)~2/7(金)	1/10(金)	2/17(月)~2/21(金)	1/27(月)
2/10(月)~2/14(金)	1/20(月)	2/25(火)~3/19(水)	2/3(月)