

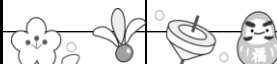


# 令和2年度1月こんだてひょう



蕪山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
7	木	むぎごはん					米 麦		584kcal 25.7g 26%	幼稚園なし 県産産農産物 を活用した学 校への食材無 償提供 (真鯛)
		まだいのみそやき	真鯛				でん粉 砂糖	油		
		はるさめのいためもの	豚肉		玉ねぎ 竹の子 人参 ピーマン しょうが	春雨 砂糖	ごま ごま油			
		ななくさふうじる	鶏肉		大根 人参 白菜 かぶ せり しょうが					
		りんご			りんご					
8	金	むぎごはん/あじつけのり		のり			米 麦		585kcal 23.2g 25%	幼稚園なし
		こしきたまご	卵 豆腐 みそ ツナ		玉ねぎ 人参 きくらげ	砂糖				
		やさいのごまみそあえ	みそ		小松菜 もやし キャベツ	砂糖	ごま			
		ちゃんこなべ	鶏肉 豆腐		れんこん 干し椎茸 しらたき 白菜 ねぎ しめじ しょうが	でん粉				
		バナナ			バナナ					
12	火	むぎごはん/やさいふりかけ	かつお節		青菜 人参 南瓜 しそ	米 麦		736kcal 25.8g 19%	鏡開き献立 	
		まつかぜやき	鶏肉 豆腐 卵 豆乳 みそ		しょうが 玉ねぎ 人参	砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま			
		わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ 人参 レモン					
		おしるこ	小豆			白玉団子 砂糖				
		みかん			みかん					
13	水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご(加熱済み)	砂糖 小麦粉	ショートニング	637kcal 24.7g 32%		
		シェパースパイ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ トマト缶	じゃがいも 砂糖 マカロニ	バター 油			
		ツナサラダ	ツナ		ほうれん草 キャベツ コーン	砂糖				
		やさいスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 白菜 小松菜					
		うしどしだいたいムース	豆乳 ゼラチン		だいたい果汁 寒天	砂糖	油			
14	木	むぎごはん				米 麦		665kcal 22.3g 25%		
		しろみざかなのかりかりあげ	ほき		青のり	米粉 でん粉 じゃが芋	油			
		ちくぜんに	鶏肉		ごぼう 蓮根 干し椎茸 人参 竹の子 こんにゃく 絹さや	砂糖	油			
		さつまいのみそしる	生揚げ みそ		白菜 チンゲン菜	さつま芋				
		りんご			りんご					
15	金	むぎごはん				米 麦		699kcal 17.9g 39%	いちごの日 いちごはJA伊豆 の国いちご委員 会さんから頂き ました。 県産産農産物 を活用した学 校への食材無 償提供 (牛肉)	
		ハヤシシチュー	牛肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	じゃが芋 砂糖	油			
		ポパイサラダ	ハム		ほうれん草 もやし 人参 コーン	砂糖				
		いちご			いちご					
18	月	むぎごはん				米 麦		627kcal 25.8g 27%		
		マーボーどうふ	豚肉 豆腐 みそ		しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 人参 ねぎ 竹の子	砂糖 でん粉	油 ごま油			
		やしきヨーザ	豚肉 鶏肉		キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	小麦粉 砂糖	油			
		きりぼしだいこんのナムル			切り干し大根 もやし 人参 小松菜		ごま			
		パイナップル			パイナップル					
19	火	むぎごはん				米 麦		555kcal 26.0g 20%	ふるさと給食 県産産農産物 を活用した学 校への食材無 償提供 (虹鱈)	
		にじますのてりやき	虹鱈		しょうが	砂糖	でん粉			
		やさいのおひたし	かつお節		小松菜 キャベツ もやし 人参					
		みそけんちんじる	鶏肉 みそ 豆腐		ごぼう 大根 人参 ねぎ こんにゃく しょうが	里芋	ごま油			
		みかん			みかん					
20	水	ロールパン		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング	593kcal 25.2g 35%	県産産農産物 を活用した学 校への食材無 償提供 (いちご)	
		スラッピージョーサンドのぐ	豚肉 大豆		にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油			
		ポテトサラダ	ハム	ヨーグルト	人参 胡瓜	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ (卵なし)			
		はくさいスープ	鶏肉		白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが					
		いちご			いちご					

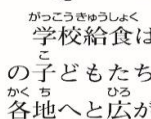


21	木	むぎごはん				米 麦		653kcal 22.2g 29%	
		ささかまのいそべあげ	笹かまぼこ 卵		青のり	小麦粉	油		
		ほうれんそうとツナのあえもの	ツナ		ほうれん草 白菜 人参	砂糖			
		みそにこみおてん	うずら卵 竹輪 さつま揚げ みそ		大根 人参 こんにゃく	里芋 砂糖			
		こめこのカップケーキ(メイプル)	豆乳		りんごピューレ(加熱済)	水あめ 砂糖 メープルシロップ	油		
22	金	むぎごはん				米 麦		592kcal 27.3g 23%	
		さけのしおやき	さけ						
		わふうサラダ		のり	ほうれん草 キャベツ コーン	砂糖	ごま油		
		すいとんじる	鶏肉		ごぼう 大根 人参 小松菜	里芋 すいとん			
		バナナ			バナナ				
25	月	くろまいさつまいもごはん				★米 黒米 ★さつまいも		634kcal 17.5g 31%	全国学校給食週間 (~29日) ★静岡県産や 地産の食材 をたくさん 使った給食が 登場します。
		くろはんぺんのおちゃフライ	★黒はんぺん		★抹茶	小麦粉 パン粉	油		
		じゃことうめのサラダ		★ちりめんじゃこ	★ほうれん草 キャベツ 人参 ★梅	砂糖	ごま油		
		こくしょうじる	油あげ みそ		★干し椎茸 ★ごぼう ★大根 人参	★里芋	ごま油		
		みかんタルト	卵	乳製品	★みかん果汁	小麦粉 砂糖			
26	火	むぎごはん				★米 麦		630kcal 27.8g 27%	
		とりにくのわさびみそやき	鶏肉 みそ ★わさびみそ		しょうが				
		なっとうあえ	納豆 ★かつお節		★小松菜 人参				
		かきたまじる	★卵 豆腐		玉ねぎ えのき ★チンゲン菜	でん粉			
		みかん			★みかん				
27	水	チョコカルパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 チョコ	マーガリン	705kcal 27.3g 35%	
		スパニッシュオムレツ	★卵 豆腐 豆乳 ウィンナー		玉ねぎ 人参 グリンピース	砂糖	油		
		クラムチャウダー	あさり ベーコン	★牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ★フロッキー	じゃが芋 小麦粉	バター		
		やさいのさっぱりあえ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖			
		たんなヨーグルト		★ヨーグルト					
28	木	うなぎいちらしずし	卵 油あげ ★うなぎ		★干し椎茸 竹の子 人参 絹さや	★米 麦 砂糖		627kcal 21.6g 32%	県産農産物を活用した学校への食材無償提供(うなぎ)
		みしまコロッケ			玉ねぎ 人参	★じゃが芋 パン粉 小麦粉	油		
		きのこサラダ/ミニトマト	★ツナ		★椎茸 しめじ エリンギ 人参 にんにく キャベツ ★ミニトマト	砂糖			
		すましじる	豆腐 かまぼこ	わかめ	玉ねぎ えのき ★ねぎ				
		しずおかけんさんいちごムース	豆乳 ゼラチン		★いちご 寒天	水あめ 砂糖	油		
29	金	わかめごはん		わかめ		★米 麦		632kcal 25.6g 32%	市内統一献立
		とりにくのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油		
		やさいのごまあえ			★ほうれん草 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
		とんじる	★豚肉 豆腐 みそ		★ごぼう ★大根 人参 ★ねぎ こんにゃく	★里芋			
		いちご			★いちご				

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)



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!



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、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。

明治22年(1889年)



おにぎり 塩ヅケ 漬物

忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。

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週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。