

学校給食予定献立表 1 月分

【小 学 校】

令和 7 年度

八潮市教育委員会

日 曜	献 立 名				材 料 名			栄 養 量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス
	しゅしょく	牛乳	お か ず	スープ	ちやにくやほねになるもの 【あかのなかま】	からだのちょうしをととのえるもの 【みどりのなかま】	ねつやちからになるもの 【きいろのなかま】		
13 火	●キーマカレー		コーンとこまつなのサラダ		ぎゅうにゅう とりにく・だいず なまクリーム・ハム	エリンギ・トマトかん にんじん・たまねぎ こまつな・コーン・キャベツ	こめ・じゃがいも・あぶら ルウ・マーガリン ごまクリーミードレッシング	646kcal 23.8g	きょうから3がっきのきゅうしょくがはじまります。きゅうしょくのセットをわすれないようにしましょう。
14 水	ご は ん		とりにくのしおこうじやき いんげんのツナあえ きざみこんぶのにももの	み そ 汁	ぎゅうにゅう・とりにく ツナ・あぶらあげ こんぶ・だいず・みそ	さやいんげん・ピーマン(あか・き) キャベツ・にんじん だいこん・ほうれんそう	こめ・かたくりこ ちゅうかドレッシング さとう・じゃがいも	629kcal 27.9g	しおこうじにはおにくをやわらかくするはたらきがあります。
15 木	ご は ん		ポークチャップ ビーフンソテー いそべとりささみフライ	み そ 汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・いそべとりささみフライ とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・トマトかん キャベツ・もやし・ねぎ ピーマン(みどり・あか)	こめ・あぶら さとう・ビーフン ごまあぶら	688kcal 29.4g	ふゆのぎゅうにゅうはのうこうなあじになります。
16 金	ご は ん		◆コロケ はっばうさい ちゅうかふうたまごいため	かみかみ 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご なると	はくさい・チンゲンサイ・たけのこ・えだまめ にんじん・たまねぎ・しいたけ・れんこん にら・きくらげ・しめじ・だいこん・ごぼう	こめ・あぶら かたくりこ・コロケ さとう・ごまあぶら	633kcal 20.5g	かみかみデー よくかんで たべよう。
19 月	ライスボール パ ン		しろみざかなフライのニースふう ナポリタン マセドアンサラダ	オニオン スープ	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ハム・だいず	たまねぎ・トマトかん・にんじん ピーマン(みどり・あか・き)・だいこん さやいんげん・はくさい	ライスボールパン・あぶら さとう・オリーブオイル・スパゲティ さつまいも・フレンチドレッシング	661kcal 25.2g	せかいのりょうり フランス
20 火	ご は ん		タンドリーチキン ぎょにくソーセージとやさいソテー いちごプチホットケーキ	とう 腐 みそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく・ヨーグルト ぎょにくソーセージ とうふ・みそ	キャベツ・たまねぎ ピーマン(みどり) にんじん・ねぎ・しいたけ	こめ・あぶら いちごプチホットケーキ	633kcal 28.3g	とうふのざいりょうであるだいずははたけのくにといわれています。
21 水	ご は ん		いわしのかばやき ちくぜんに つくねのあまから	とん 豚 汁	ぎゅうにゅう・いわしたつた とりにく・つくね ぶたにく・みそ	たけのこ・にんじん しいたけ・さやいんげん だいこん・たまねぎ・こまつな	こめ・かたくりこ あぶら さとう・さといも	678kcal 31.2g	まいつき19にちは、「しよくいくのひ」わしよくこんだてです。(こんげつは21にちとうじょうします。)
22 木	ご は ん		みそかつ にくシュウマイ ほうれんそうのごまあえ	すまし汁	ぎゅうにゅう・とんかつ みそ・にくシュウマイ はんぺん	にんじん・キャベツ ほうれんそう・ねぎ しいたけ・だいこん	こめ・あぶら さとう・ごま	622kcal 28.8g	ごまには、しろごま、くろごま、きんごまの3しゆるいがあります。
23 金	●マーボー 豆腐丼		やしおしさんだいこんのツナに		ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく みそ・ツナ	にんじん・ねぎ・たまねぎ チンゲンサイ・ピーマン(あか) だいこん・キャベツ・こまつな	こめ・さとう ごまあぶら かたくりこ・あぶら	633kcal 27.1g	ハッピーごまちゃんデー やしおしさんの だいこんをツナに にしようします。
26 月	こん ぶ 昆布と野菜の 肉汁うどん		ちくわのいそべあげ ごもくきんぴら キャベツのおひたし		ぎゅうにゅう・ぶたにく こんぶ・ちくわ・あおのり とりにく・あぶらあげ	しめじ・ねぎ・だいこん・こまつな にんじん・たまねぎ・しいたけ・ごぼう れんこん・さやいんげん・キャベツ	うどん・こむぎこ あぶら・さとう ごまあぶら	629kcal 24.7g	うどんじるには、ほっかいどうさんのこんぶをしようします。
27 火	ご は ん		ハンバーグデミグラスソース オムレツ ひじきサラダ	こまちゃん ポタージュ	ぎゅうにゅう・ハンバーグ オムレツ・ひじき ベーコン・なまクリーム	キャベツ・にんじん コーン・こまつなパウダー たまねぎ	こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ・さとう わふうごましょうゆドレッシング	679kcal 26.2g	ハッピーごまちゃんデー こまちゃんポタージュに やしおしさんのこまつな パウダーをつかっています。
28 水	ご は ん		すぶた えびかいせんぎょうざ	じば さんやさい 地場産野菜の みそ汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびかいせんぎょうざ とうふ・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん ピーマン(みどり・あか・き) しいたけ・ねぎ・もやし・こまつな	こめ・さとう かたくりこ あぶら・ごまあぶら	683kcal 29.8g	ハッピーごまちゃんデー じばさんやさいのみそじるに やしおしさんのこまつな とねぎをつかっています。
29 木	●き つ ね 丼		れんこんサラダ		ぎゅうにゅう あぶらあげ・とうふ とりにく・ベーコン	こまつな・しいたけ・ねぎ・たまねぎ にんじん・れんこん・キャベツ・だいこん ピーマン(みどり・あか)・コーン	こめ・さとう かたくりこ コーンクリーミードレッシング	684kcal 27.5g	あぶらあげはうすくす ライスしたとうふをあ げたしよくひんです。
30 金	ご は ん		とりてん じゃがいものそぼろに きゃべつとだいこんのにびたし	み そ 汁	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・かまぼこ こんぶ・みそ	たまねぎ・にんじん・さやえんどう キャベツ・だいこん・ほうれんそう えのきたけ・たけのこ	こめ・こむぎこ あぶら・じゃがいも さとう・かたくりこ	672kcal 29.8g	じゃがいもにはでん ぶんしつがおおく ふくまれています。

ぜん こく がっ こう きゅうしょく しゅうかん
全国学校給食週間

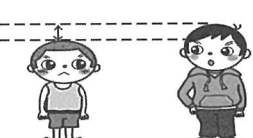
1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

1



昭和20(1945)年、戦後の日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されました。

そのころの小学6年生の体は、今の4年生くらいの大きさだったといえます。



2



この日本の様子を、外国から食べ物への援助がたくさん送られてきました。

こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食が再び始まりました。

3



12月24日は学校給食がお休みなで、1カ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割をさいにんしき再認識する1週間です。



八潮市の学校給食では、様々な取り組みを行っています。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんのちゅうの給食には、八潮市の地場産野菜、こまつな、かつお、きゅうり、で、ほか、やしおし、にんじん、きょうど、せいかい、りょうり、学校給食の取り組みとしては、日本の郷土、世界の料理、かみかみデーの実施などを行い給食の充実を図っています。

平均摂取栄養量	655 kcal 27.2 g
基準栄養所要量	650 kcal 21.1 ~ 32.5 g

世界の料理【フランス】

19日の白身魚のニース風のニースは、フランスニース地方の料理スタイルで、トマトやオリーブなどを使った料理です。給食ではソースにトマトなどを使い、給食用にアレンジしました。マセドアンサラダはフランス料理の一つで、色とりどりの野菜を小さく角切りにして、ドレッシングで和えたサラダです。

ハッピーごまちゃんデー、地場産野菜献立

23日は、八潮市産の新鮮な大根をツナ煮に使用します。大根の旬は冬から初春で、今の季節はおいしい時期になります。

27日のごまちゃんポタージュには八潮市産小松菜パウダーを使用します。ほのかなグリーン色をいかしたポタージュです。寒い季節に体を温めてくれる一品です。

28日の地場産野菜のみそ汁には、八潮市産の小松菜とねぎを使用します。今月も八潮市産の食材を使った給食も楽しみにしてください。

給食費のお知らせ

給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて児童に持たせていただきますようお願いいたします。