



きゅうしょく

## 給食だよ!

しょうがっこう  
小学校

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

年末年始は楽しく過ごせましたか。少し休みが続きましたが、早起き、朝ごはん、そして夜は早めに休んで生活リズムを早く通常モードに戻しましょう。



1月24日から30日は

## 全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

## 学校給食週間特別献立 (27日～31日実施)

昨年1月に能登半島地震がありました。そこで今年の学校給食週間は、この地震で被害の大きかった北陸地方4県の郷土料理や特産品などを使った北陸地方応援献立を実施します。また、給食週間中には鹿沼市の地場産物が味わえる「いちごランチ」も登場します。お楽しみに！

27日(月) 新潟県

新潟のソウルフード「たれカツ丼」



28日(火) いちごランチ

鹿沼の名産品の「はと麦」を使った雑炊や「いちご」

29日(水) 石川県

石川県の郷土料理「治部煮」

30日(木) 富山県

「富山ブラックラーメン」風のスープ

31日(金) 福井県

福井の郷土料理「ごんざ」「ぼっかけ汁」

## ～感謝を込めて「いただきます！ ごちそうさま！」～



食事の前後のあいさつには、食べものの命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



## 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「満点みそ汁」です。



## 【材料(4人分)】

じゃがいも(厚めいちょう切り)	80g
ごぼう(ささがき)	35g
にんじん(いちょう切り)	35g
ぶなしめじ	40g
油揚げ(短冊切り)	15g
さつま揚げ(短冊切り)	40g
乾燥わかめ(もどす)	2g
小松菜(3cm)	40g
ねぎ(小口切り)	20g
いりごま	2g
みそ	25g
だしの素	2.5g
水	520ml

## 【作り方】

- 油揚げ、さつま揚げは油抜きする。
- 鍋に水、ごぼう、にんじん、じゃがいもを入れて煮る。
- さらに、しめじ、油揚げ、さつま揚げを入れて煮て、わかめ、小松菜を加える。
- 材料が煮えたら、だしの素、みそで味付けし、仕上げにねぎ、ごまを加えて出来上がり。

※ 満点みそ汁は、「まごわやさしい」の食材全てが入ったみそ汁です。

ま：豆類、ご：ごま(種実類)、わ：わかめ(海藻)、や：野菜、さ：魚  
し：しめじ(きのこ類)、い：いも類



## 1がつこんだてよひひょう



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	びこう ちょくそう ひん	エネルギー たんぱくしつ しつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
8	水	おおむぎ ごはん		ポークカレー まるごとわかめサラダ だいだいのババロア	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ めかぶ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり グリンピース コーン	おおむぎ ごはん じゅがいも あぶら ルウ ドレッシング ババロア	ババロア 688 kcal 19.8g 19.6g	
9	木	はちみつパン		やさいにくだんご② ごぼうサラダ チキントマトクリームシチュー チーズ	ぎゅうにゅう いんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ くわい ごぼう きゅうり キャベツ コーン トマト マッシュルーム にんにく バセリ	パン ドレッシング ルウ ジャがいも あぶら さとう	669 kcal 26.6g 25.4g	
10	金	わかめごはん		おさかなランチ カレイフライ ソース のりあえ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ カレイ のり ぶたにく とうふ みそ	もやし キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま ジャがいも	662 kcal 25.6g 18.7g	
13	月	せいじんのひ							
14	火	セルフフルーツ クリームサンド (ぎゅうにゅうパン スライス)		フルーツクリームサンドのぐ チキンナゲット② ポトフ	ぎゅうにゅう ホイップクリーム ぶたにく ウィンナー	みかん パイン もも にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	パン あぶら でんぶん じゃがいも	761 kcal 25.2g 37.3g	
15	水	ごはん		キンメダイしおこうじやき しおこんぶあえ まんてんみそしる	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ あぶらあげ みそ	キヤベツ きゅうり こまつな ごぼう ねぎ にんじん しめじ	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	628 kcal 26.9g 18.8g	
16	木	ココア あげパン		チリコンカン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす えんどうまめ いんげんまめ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん しょが にんにく	パン ココア さとう あぶら マカロニ ルウ じゃがいも ドレッシング	672 kcal 24.1g 27.5g	
17	金	おおむぎ ごはん		きくわひがししょうアイデアこんだて キーマカレー はなやさいサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム	にんじん たまねぎ にんにく しょが コーン カリフラワー プロッコリー トマト	おおむぎ ごはん ルウ ドレッシング あぶら ゼリー	759 kcal 26.4g 24.0g	ゼリー
20	月	ごはん		えんジョイランチ ビリからにくじやが なっとう わふうあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ なっとう	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう ほうれんそう もやし さやいんげん	ごはん じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	688 kcal 27.0g 17.5g	なっとう
21	火	コッペパン チョコだいす クリーム		ベンヌマカロニのミートソースに ハムとだいこんのマリネ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	だいこん たまねぎ にんにく きゅうり にんじん しょが トマト マッシュルーム グリンピース	パン さとう チョコだいすクリーム マカロニ あぶら	711 kcal 24.7g 31.9g	
22	水	ごはん		マーぼーどうふ にらまんじゅう② いちご①	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょが にら キャベツ いちご	ごはん ごまあぶら でんぶん こむぎこ	677 kcal 26.1g 19.3g	
23	木	けんさんこむぎ しょくパン どちおとめ ジャム		さつきランチ インドに かんぴょうサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース かんぴょう コーン きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	671 kcal 25.5g 24.8g	ヨーグルト
24	金	キャロット ピラフ		サケフライ ソース プロッコリーのごまあえ ラビオリースープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	にんじん コーン きゅうり あかビーマン ブロッコリー たまねぎ キャベツ バセリ	ごはん パンこ あぶら ごま ドレッシング じゃがいも こむぎこ	706 kcal 28.4g 20.2g	
27	月	がっこうきゅうしょくじゅうかん (ごはん)		セルフ たれカツどん (ごはん)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	きゅうり キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん あぶら さとう ごま パンこ さつまいも	676 kcal 23.8g 21.9g	
28	火	がっこうきゅうしょくじゅうかん: いちごランチ さつきのまい こめこパン		ハンバーグにらソースがけ はとむぎそすい いちご①	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ にら にんにく しょが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しいたけ えだまめ いちご	こめこ パン ごまあぶら さとう でんぶん はとむぎ おおむぎ	651 kcal 28.3g 25.6g	
29	水	がっこうきゅうしょくじゅうかん: のとはんどうぼくりくおうえんこんだて (いしかわけん)		ごはん	ぎゅうにゅう ブリ とりやき からしあえ じぶに	キャベツ もやし ほうれんそう たけのこ だいこん にんじん しいたけ さやえんどう	ごはん でんぶん さとう	659 kcal 29.3g 19.0g	
30	木	がっこうきゅうしょくじゅうかん: のとはんどうぼくりくおうえんこんだて (とやまけん)		ぎゅうにゅう パン	ぎゅうにゅう ぶたにくコロッケ かまぼこサラダ とやまブラックラーメンふうスープ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ もやし ねぎ	パン ジャがいも こむぎこ あぶら ドレッシング はるさめ さとう	634 kcal 21.7g 29.3g	
31	金	がっこうきゅうしょくじゅうかん: のとはんどうぼくりくおうえんこんだて (ふくいけん)		なめし	ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ごんざ ぼっかけじる はちみつゆゼリー	あおな だいこん にんじん こんにゃく かつおぶし なまあげ	ごはん さとう ごまあぶら さといも ゼリー	621 kcal 28.0g 13.3g	

・ 小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal:たんぱく質24g:脂質21g:食塩2.0g未満』です。  
・ 食材の都合で、献立を変更することがあります。

えんぶんへいきん  
2.4g

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！