

冬休みは、クリスマスやお正月などがあり、ご家族でゆったりと過ごすことができましたか？そんな楽しい冬休みがおわり、3学期がスタートしました。3学期は、今の学年で過ごすための時期になりますね。今月の生活目標は、「給食をじょうずに食べよう！」です。16日からの学校給食週間では、給食委員会による集会や給食室のビデオ視聴、パクパクチャレンジカードの取り組みなどがあります。

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
10	火	ごはん		こめ			586	26.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いわしのうめに	いわし	さとう		しょうゆ みりん		
		ななくさじる	とりにく あぶらあげ なんと		せり にんじん ながねぎ かぶ だいこん	かつおだし さばだし さけ しょうゆ みりん		
		ひじきのぴりからあえ	ひじき	あぶら ラーゆ さとう	にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん す しお		
		ゆめオレンジ			ゆめオレンジ			
11	水	くろパン	だっしふんにゅう	こむぎこ マーガリン くらざとう			590	26.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		まめとシーフードのトマトに	いか えび あさり だいず ひよこまめ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	トマトピューレ ケチャップ しお こしょう ソース		
		カラフルサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう		
12	木	ふかがわめし	あさり あぶらあげ	こめ あぶら さとう	こまつな しょうが にんじん ごぼう	しょうゆ しお さけ	603	25.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いかフリッター	いか あおさ おきあみ	こむぎこ こめこ あぶら さとう でんぷん		しお しょうゆ		
		ごじる	だいず みそ とうふ	じゃがいも	だいこん にんじん ながねぎ	かつおだし さばだし しお		
13	金	むぎごはん		こめ むぎ			616	18.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ふゆやさいかレー	とりにく チーズ	こむぎこ バター あぶら さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん セロリー れんこん だいこん	ソース しお ローリエ ケチャップ デミグラスソース		
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう		
16	月	やきにくチャーハン	ぶたバラにく	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ピーマン りんご	しょうゆ しお こしょう さけ	580	20.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	でんぷん さとう こむぎこ あぶら	ながねぎ いら	しょうゆ しお		
		はるさめスープ	とりにく	はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん もやし こまつな	しお こしょう しょうゆ		
17	火	ごはん		こめ			605	25.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あつあげのすきやきふうに	あつあげ ぶたにく	あぶら さとう じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ しめじ はくさい	しょうゆ さけ みりん		
		いそかあえ	きざみのり	さとう	もやし ほうれんそう	しょうゆ しお す		
18	水	きなこあげパン	だっしふんにゅう きなこ	こむぎこ さとう グラニューとう あぶら マーガリン		しお	590	24.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とうふのスープに	とうふ とりにく ほたてがいがい	あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな	しお しょうゆ こしょう		
		ブロッコリーのサラダ		あぶら さとう	ブロッコリー とうもろこし キャベツ きゅうり	しお す こしょう		
19	木	むぎごはん		こめ むぎ			578	22.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ほきのやくみソースがけ	ほき	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	にんにく しょうが ながねぎ	しょうゆ す		
		いもだんごじる	ぶたにく	おじゃがもちボール あぶら	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ	かつおだし さばだし しょうゆ しお さけ みりん		
20	金	ナッツいりあおなごはん	やきぶた なんと	こめ あぶら カシューナッツ	にんじん こまつな ながねぎ	しょうゆ しお こしょう	560	19.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にんじんいりしゅうまい	ぶたにく たらすりみ	でんぷん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん	しお こしょう		
		ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン わかめ	でんぷん	とうもろこし たまねぎ しめじ チンゲンサイ	しお こしょう		

5-3、5-6の給食委員が考えた献立です。

日	曜日	こんだてめい	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
23	月	ちやめし		こめ さとう		しょうゆ さけ しお す かつおエキス	554	22.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		おでん	こんぶ とりにく うずらのたまご がんもどき ちくわ たこボール	こんにやく じゃがいも さとう	にんじん だいこん	みりん さけ しお しょうゆ かつおだし		
		ゆかりあえ			キャベツ きゅうり	ゆかり しお		
24	火	ツイストパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう		しお	625	22.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		じゃがいものクリームに	とりにく いか ぎゅうにゅう しろはなまめ	じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん たもぎたけ	しお こしょう しろワイン		
		アーモンドサラダ		アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう		
25	水	だいずいりこんぶごはん	だいず こんぶ あぶらあげ	こめ あぶら さとう こんにやく	にんじん	しょうゆ さけ しお	560	20.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ししゃもフライ	ししゃも	こむぎこ パンこ でんぷん		しお		
		こんさいのみそしる	ぶたにく みそ	さといも あぶら	れんこん だいこん ながねぎ こまつな	かつおだし さばだし		
26	木	むぎごはん		こめ むぎ			584	24.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく みそ	ごまあぶら あぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ	しょうゆ さけ		
		くきわかめのナムル	くきわかめ	ごま ごまあぶら さとう	もやし えのきたけ きゅうり にんにく	しょうゆ す しお		
27	金	のっぺいうどん	ぶたにく あつあげ	こむぎこ さといも あぶら でんぷん	にんじん ほししいたけ ながねぎ だいこん	しょうゆ しお	621	22.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さつまいもとこざかなのあげに	かえりにぼし	さつまいも さとう ごま		しょうゆ さけ みりん		
		こんにやくサラダ		こんにやく さとう あぶら	キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ す しお		
30	月	ごはん		こめ			588	24.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのおろしに	さば	さとう	だいこん	しょうゆ みりん		
		ごまずあえ		ごま さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ す さけ		
		かきたまじる	たまご わかめ	でんぷん	にんじん たまねぎ ながねぎ	かつおだし さばだし しょうゆ しお		
31	火	むぎごはん		こめ むぎ			606	23.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		えびととうふのチリソース	えび とうふ	でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ トウバンジャン しお ケチャップ		
		ちゅうかあえ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	もやし きゅうり だいこん	しょうゆ す しお		

☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。

今月の平均栄養摂取量	590	23.0
給食栄養摂取基準値	640	24.0

《今月のこんだてより》

- 10日(火)七草汁・・・せり、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)を入れて、しょうゆ味の汁物です。今年も、健康で過ごせますようにという願いをこめて。
- 13日(金)冬野菜カレー・・・大根、れんこん、さつまいもを入れ、デミグラスソースを加え、いつものカレーとは一味違います！
- 20日(金)ナッツ入り青菜ごはん・・・今月の新メニューです。小松菜の旬は冬で、栄養価が増し、味が濃くなります。
- 25日(水)根菜の味噌汁・・・さいたま市産の大根、長ねぎ、小松菜を使います。里芋、れんこんも入り具だくさんです。

1月16日から学校給食週間です

「学校給食の歴史を知ろう！」

日本の学校給食は、明治22年、山形県の小学校で、貧しい子どもたちを救うために、提供されたことが始まりとされています。その後、日本中に広がりますが、戦争による食料不足のため中止され、昭和22年に再開されました。現在では、食習慣の乱れや偏食、生活習慣病の増加などが心配されることから、さまざまなことを給食から学ぶという意味で【生きた教材】としての役割を担っています。