



# 令和3年度 1月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

## 東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄 養 価		
		しゅしよく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
11	火	ごはん	マーボーあつあげ パンサンスー	こめ でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく ぎゅうにく あつあげ ハム あかだしみそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ しょうが たまねぎ にんにく キャベツ たけのこ	697	26.5	2.2
12	水	こくとうコッペパン	パンネのミートソース ブロッコリーときのこのサラダ りんご	パン さとう パンネマカロニ あぶら	ぶたにく ぎゅうにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー コーン しめじ たまねぎ エリンギ りんご	652	26.4	3.2
13	木	ごはん	ぶたにくとだいこんのもの とりつくね ゆずあえ	こめ さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにく ちくわ とり かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほししいたけ こんにゃく たまねぎ キャベツ はくさい だいこん ゆず	612	22.7	1.5
14	金	むぎごはん	ぶりのてりやき こうはくすます しらたまそうに	こめ むぎ さとう しらたまもち あぶら ごま	ぶり あぶらあげ とり こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん かつおな ごぼう はくさい だいこん ほししいたけ れんこん	642	25.8	1.6
17	月	ごもくおこわ	あつやきたまご くろまめ はるさめスープ	こめ もちこめ さとう はるさめ あぶら	とりにく とうふ たまご ぶたにく クロダマル わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えだまめ たまねぎ ごぼう たまねぎ エノキ ほししいたけ	624	26.3	2.4
18	火	ごはん やさしいふりかけ	ちくぜんに だいこんのすみそあえ	こめ さといも さとう ごま あぶら	とりにく みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん れんこん こんにゃく ほししいたけ ごぼう たけのこ だいこん ふりかけ	582	19.9	2
19	水	あげパン	クリームシチュー げんきサラダ	パン さとう じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら	きなこ とりにく ハム ベーコン かつおぶし こんぶ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー きゅうり だいこん しめじ たまねぎ コーン	636	27.3	2.8
20	木	むぎごはん	さけのしおやき そくせきづけ すいとん ぽんかん	こめ むぎ こむぎこ さといも しらたまこ あぶら	さけ あぶらあげ とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう だいこん きゅうり はくさい しょうが ぽんかん	675	29.3	2.4
21	金	むぎごはん	とりにくのからあげ ポテトサラダ ミネストローネ	こめ むぎ パスタ こむぎこ じゃがいも でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく ひよこまめ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ きゅうり セロリ にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	777	27	1.9
24	月	むぎごはん	さばのゆずかあげ のりあえ さといものみそしる	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう さといも あぶら	さば あぶらあげ とうふ みそ のり わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ ゆず キャベツ	669	22.7	2.9
25	火	むぎごはん	じゃがいものそぼろに こまつなごまあえ なっとう	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく ぎゅうにく なっとう ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな もやし たまねぎ ほししいたけ	639	24.5	1.7
26	水	やまがたしよくパン いちごジャム	ポークビーンズ グリーンサラダ キウイ	パン さとう いちごジャム じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ ひよこまめ だいず チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんにく キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり レモン キウイ	675	27.3	2.6
27	木	ごはん	いわしのおかかに れんこんのマヨネーズあえ のっぺいじる	こめ でんぷん さとう さといも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	いわし とうふ とりにく ツナ あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ねぎ コーン ごぼう キャベツ こんにゃく れんこん	647	23.7	2
28	金	むぎごはん	ふゆやさいのカレー はくさいとりんごのサラダ	こめ むぎ こむぎこ さとう バター あぶら	ぎゅうにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ れんこん しょうが たまねぎ にんにく はくさい だいこん りんご	660	21.8	1.5
31	月	ごはん	ハンバーグおろしソース ブロッコリーのおかかあえ ぶたじる	こめ さといも さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく みそ かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー ごぼう ねぶかねぎ だいこん はくさい しょうが こんにゃく	674	27.9	2.7



### 1月24日は 給食記念日です

戦争が終わったころは食べるものがなく、みんなおなかをすかせていました。そんな中、昭和21年12月24日にユニセフの救援物資（ラウ物資）が送られてきて、小麦粉や脱脂粉乳を使った給食が再開され、子どもたちは給食を食べられるようになりました。これを記念して『給食記念日』が定められました。その後、冬休みで給食がないため、1月24日になりました。

また、1月24日から30日までを『全国学校給食週間』とし、給食に携わる人々へ感謝の気持ちを持つこと、食べ物に関心を持ち、自分自身の食生活について考えてみようという期間になっています。東峰学園では、1月17日から1月21日までを「給食感謝週間」としてあります。この週間を機会に、「給食」について考えましょう。

食べる前と後のあいさつは、「ありがとう」の気持ちをかめて言いましょう♪

