

# 2021

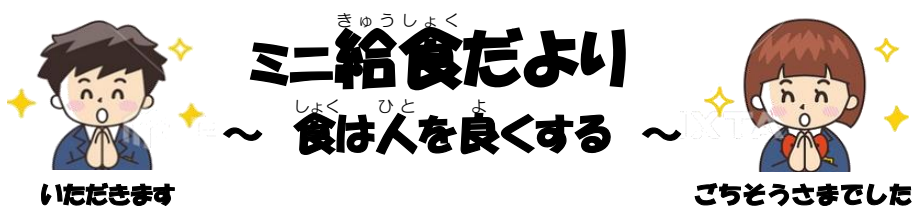
## 1月給食献立予定表

東小学校給食調理場 (延岡中・方財小・東小)

※中学校は1.3倍の量です。

日・曜日	主食・飲み物	おかず	3つのはたらきのざいりょう			調味料	お家で食べてほしい食品	小学校 熱量 中学校 熱量 アレルギー	
			きいろのたべもの <small>主に熱や力になる食べ物</small>	あかのたべもの <small>主に体の中で血や肉や骨になる食べ物</small>	みどりのたべもの <small>主に体の調子を整える食べ物</small>				
7 木	ごはん 牛乳	ぶりのてりやき 「こうはくなます」 (ななくさいり) かきたまじる 【七歳メニュー】	「さとう0.7 ごま0.5」 (さといも20 でんぶん1.5)	ぶりのてりやき50 「こんぶ0.2」 (とうふ20 たまご20)	「だいこん30 にんじん5」 (かぶ15 だいこんば10 えのき8 にんじん5 ななくさ0.1)	「す1 うすくち0.75」 (みず95 かつおぶし1.5 うすくち4 さけ1 しお0.15)	野菜	632 767 牛乳(乳) 卵 ごま	
8 金	コッペパン 牛乳	ホワイトシチュー (ブロッコリーと ほうれんそうのサラダ)	じゃがいも35 あぶら0.5 ごまぎこ7 バター6 (あぶら0.5 さとう0.5)	とりにく20 ぎゅうにゅう30 なまクリーム2 チーズ3 (ハム5)	にんじん10 たまねぎ30 グリーンピース5 (ブロッコリー25 にんじん10 ほうれんそう25)	ガラ10 みず75 しょう油0.05 しろワイン2 しお0.8 うすくち1.2 (す2.2 うすくち1.94 しお0.1 しょう油0.02)	海藻	642 803 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳 小麦	
11 月	 <h3>成人の日/鏡開き</h3>								
12 火	コッペパン 牛乳	ラーメン (こまつなと しめじのごまあえ)	ちゅうかめん35 あぶら0.5 ごま1.5 ごまあぶら0.55 (さとう1.2 ごま1)	やきそば5 ぶたにく15 (ちくわ5)	メンマ5 にんじん8 もやし15 コーン5 ねぎ3 にんにく0.65 (こまつな25 きゃべつ25 にんじん5 しめじ8)	ガラ5 さけ1 こいくち1.8 とんこつ5 みず120 しお0.5 パイトンタン1.1 うすくち3.5 しょう油0.04(うすくち2 こいくち0.6)	果物	615 769 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) もやし 小麦・ごま	
13 水	ごはん 牛乳	かみかみこんさい カレー (フレンチサラダ) かみかみメニュー	さといも25 あぶら0.5 バター6 ごまぎこ7 (あぶら0.7 さとう0.6)	とりにく20 チーズ2 (ハム5)	にんじん10 たまねぎ30 リンゴピューレ4 ごぼう10 れんこん10 しょうが0.3 グリーンピース5 にんにく0.3 (きゃべつ35 きゅうり20 にんじん5)	ガラ10 みず90 カレーこ0.4 チャツネ1.5 ソース0.8 しお0.5 ケチャップ6.5 こいくち2 あかワイン1.2 (す2 うすくち1.8 しお0.12 しょう油0.02)	豆類	640 812 牛乳(乳) 乳 小麦	
14 木	ごはん 牛乳	☆まだいのからあげ 「そえやさい」 (もちいりみぞれじる) 【11日前開始にちばんで】	さとう0.5 でんぶん12 あぶら8 (あぶら0.5 ごまあぶら1 もち25)	☆まだい57 (ぶたにく10 あぶらあげ2)	しょうが0.3 「ブロッコリー30」 (にんじん5 だいこんば10 はくさい20 しめじ8 だいこん25)	みりん0.6 さけ1 こいくち2.5 「うすくち1」 (いりこ1 みず90 しお0.032 うすくち3.7 さけ1)	乳製品	734 934 牛乳(乳)	
15 金	コッペパン 牛乳	ツナサンド コーンポタージュ	(マヨネーズ8) じゃがいも25 あぶら0.5 コーンスターチ2	(ツナ10 チーズ2) とりにく15 ベーコン3 なまクリーム2 ぎゅうにゅう30	(にんじん5 きゃべつ30 きゅうり20) クリームコーン30 にんじん5 たまねぎ25 コーン15 パセリ0.5	みず60 ガラ10 しろワイン1 うすくち0.85 しお0.7 しょう油0.03	大豆製品	699 868 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳	
18 月	ごはん 牛乳	☆みやざきぎゅうの ぎゅうとじどん (カリフラワーの すのもの)	あぶら0.5 さとう3 でんぶん1.5 (さとう0.58 ごま1)	☆みやざきぎゅう32 たまご25 (ちくわ5)	しょうが0.5 こんにゃく20 たまねぎ25 にんじん7 ねぎ3 (きゅうり20 にんじん5 カリフラワー30)	こいくち3.8 うすくち1 みりん1.5 さけ1 みず60 かつおぶし1.5 (うすくち2.9 す2.75)	きのこ類	620 786 牛乳(乳) 卵 ごま	
19 火	コッペパン 牛乳	ペンネポロネーゼ (かいそうサラダ)	マカロニ[ペンネ]30 あぶら0.5 バター0.7 チーズ1.3 (あぶら0.6 さとう0.8)	ぎゅうひきにく5 ぶたひきにく15 (かにかま5 かいそうサラダ0.5)	にんにく0.2 たまねぎ30 にんじん10 グリンピース5 エリンギ5 トマトピューレ4 (だいこん30 きゅうり20 にんじん5)	ケチャップ10 しお0.42 あかワイン0.8 しょう油0.03 こいくち1 ソース2 デミグラスソース1 (す2.6 うすくち2.17 しお0.12 しょう油0.02)	たまご	662 829 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳 牛・小麦	
20 水	ごはん 牛乳	☆ぶりのおろしに 「そえやさい」 (さといものみそじる)	でんぶん9 あぶら6 さとう2 (さといも20)	☆ぶり58 (あつあげ20 わかめ0.5 みそ11)	しょうが0.65 だいこん28 しろねぎ2 「ブロッコリー30」(もやし15 たまねぎ10 にんじん5 よこやまさんちのほうれんそう5)	うすくち1.5 こいくち1.5 みりん1.7 さけ1.6 「うすくち1」 (いりこ1 みず110)	果物	752 958 牛乳(乳) もやし	
21 木	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに (チンゲンサイの ナムル)	あぶら0.5 ごまあぶら0.5 さとう0.7 でんぶん2.2 (ごま0.7 さとう1 ごまあぶら0.8)	ぶたにく20 とうふ80 (ハム5)	もやし15 たまねぎ25 たけのこ10 にんじん10 しいたけ1 にら5 しょうが0.3 (チンゲンサイ30 きくらげ0.5 にんじん5 きゅうり25)	みず20 さけ1 しお0.3 しょう油0.03 うすくち2.37 こいくち2 オイスターソース2.5 (す2.4 うすくち2.45)	海藻類	595 754 牛乳(乳) もやし ごま	
22 金	コッペパン 牛乳	にくだんごのスープ (チーズサラダ)	[パンこ1.5] じゃがいも20 (マヨネーズ8)	[ぶたひきにく15 とりひきにく10] たまご4 (チーズ7)	[たまねぎ4 しょうが0.2] はくさい20 しめじ8 たまねぎ20 こまつな15 にんじん5 (ブロッコリー20 にんじん5 きゅうり25 コーン5 あおまめ5)	[しお0.02]ガラ10 みず100 しろワイン1 しお0.8 こしょう0.02 うすくち0.5 (しお0.22 しょう油0.02)	魚	608 759 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 卵・乳 小麦	
25 月	ごはん 牛乳	【セルフおにぎり】 △さけのしおやき △「のざわなづけ」 【最初の給食】 (さつまいものみそじる)	「ごま0.7 さとう0.7 ごまあぶら0.2」 (さつまいも20)	のり3 さけのしおやき40 「☆ちりめん3」 (あぶらあげ2 わかめ0.5 みそ11)	「のざわなきざみ23」 (はくさい20 にんじん8 こまつな10)	「うすくち0.15」 (いりこ1 みず115)	きのこ類	570 704 牛乳(乳)	
26 火	コッペパン 牛乳	しっぽくうどん 【香川県郷土料理】 (ほうれんそうの のりあえ)	うどん60 さといも15 (さとう0.5)	とりにく20 あぶらあげ3 (ツナ10 もみのり1.5)	にんじん5 だいこん20 ねぎ3 (ほうれんそう30 にんじん5 もやし25 コーン5)	いりこ1 みず90 みりん1 しお0.25 うすくち5.1 さけ0.8 (うすくち1.5 こいくち1.5)	種実類	599 748 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) もやし 小麦	
27 水	ごはん 牛乳	ことじ 【埼玉県郷土料理】 (くろみつしらたま) 【延中3年給食お返し】	さといも25 (しらたま20 ゼリー10 くろざとう3)	いか7 するめいか3 ちくわ8 あつあげ35	にんじん10 だいこん35 きくらげ0.5 こんにゃく10 いんげん5 (みかんかん20 ももかん20)	みず45 かつおぶし0.6 うすくち3.8 さけ1.4 みりん1 しお0.13 (みず6)	小魚類	603 764 牛乳(乳) いか	
28 木	ごはん 牛乳	 <h3>方財小学校リクエスト献立</h3>							727 925 牛乳(乳) もやし ごま
29 金	チーズパン 牛乳	フィヤベース 【フランス料理】 (だいこんサラダ)	じゃがいも20 オリーブオイル0.5 (ごま0.75)	しろみざかな20 とりにく15 えび8 いか8 (とりささみ5)	しょうが0.25 たまねぎ30 にんじん10 トマトかん20 にんにく0.3 パセリ1 (だいこん35 きゅうり20 にんじん5)	しろワイン1 カレーこ0.2 ガラ10 みず30 しお0.4 こしょう0.02 うすくち1 (おいしいたまねぎドレッシング8 うすくち0.15 す0.15)	豆類	544 690 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) えび・いか ごま	

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。 ※☆は宮崎県・延岡市からの提供食材です。



1月24日から30日全国学校給食週間です。

明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21(1946)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。

### 保護者の皆様へ

本年もよろしくお願いいたします。1月には全国学校給食週間があります。学校給食には子どもたちの心身の健康と成長を助け、正しい食の知識や食生活を身に付けさせる役割があります。家族でお話する時に、給食の思い出や好きだった献立や苦手だった食材の克服の仕方などのことを話題にしてみてください。

### 給食は美味しい教材

給食は美味しい食事での体の成長を支えるだけではなく、みなさんが栄養素の知識や望ましい食生活や食事のマナーなどを身に付けたり、行事食や郷土食を通して、地域の文化や伝統を学んだりすることができる教材でもあります。