



日	曜	給食がない学校	行事 など	献立名		使用する材料			栄養価			
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の腸を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
9	火			始業式								
10	水		食育の日 メニュー	利府町産米 ごはん	てりやきとりつくね れんこんのきんぴら しらたまそうじ	とりにく ごおりどうふ しいたけ せり たまねぎ なると さつまあげ ひじき	だいこん にんじん ごぼう れんこん えだまめ こんにゃく	ごはん しらたま でんぷん パン さとう こむぎこ あぶら ごま	625	26.1		
11	木			ソフトパン	かぼちゃコロック ポテトのチーズに ミネストローネ	ウインナー ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト かぼちゃ ほうれんそう パセリ	パン マカロニ さつままい じゃがいも さとう あぶら パンこ でんぷん パター	687	21.2		
12	金		はしを上手に 使う日	利府町産米 ごはん (みやげけんさん あじっけのり)	あつやきだまご ひじきのいりに あぶらふりにくじやが	のり ぶたにく たまご ひじき だいず さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース れんこん えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら さとう あぶらふ	700	27.2		
15	月			利府町産米 ごはん	ぶたどんのぐ しゅんやさいのみそしる いよかん	あぶらあげ みそ ぶたにく	だいこん はくさい ゆきな ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ いよかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう	576	25.8		
16	火	しら小 1・3・5年	しらかし台中 リクエスト	しよくパン (とぶっこ ジャム)	オムレックチャップソース コールスローサラダ コーンポタージュ	ベーコン たまご ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり りんご パセリ レモン	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん ドレッシング ポワイトルウ	709	22.4		
17	水			利府町産米 ごはん	みやげけんさんたこカツ やさしいごますあえ りふちょうさんあかもくのみそしる	あかもく とうふ みそ たら たこ あぶらあげ	だいこん ねぎ きゅうり にんじん もやし しょうが	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ ごま	586	23.7		
18	木			ソフトパン	やさしいたっぷりみそラーメン はるまき ハンパンジーサラダ	ぶたにく みそ とりにく	もやし にんじん キャベツ いら とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	パン ちゅうかめん あぶら さとう ドレッシング さとう こむぎこ でんぷん はるまき	631	24.1		
19	金		しらかし小 リクエスト	利府町産米 ごはん	りふなしカレー りふわかめとツナのサラダ げんきヨーグルト	ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ りんご りんご しょうが にんにく トマト きゅうり にんじん	ごはん じゃがいも あぶら カレーウ ドレッシング さとう	676	24.8		
22	月			利府町産米 ごはん	さばのてりやき なまあげのみそに りふわかめのみそしる	わかめ とうふ みそ さば ぶたにく なまあげ	ねぎ にんじん たけのこ いら にんにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	556	26.7		
23	火	利府小 1・2・3・5年	利府中 リクエスト	バターロール パン	カレーうどん チーズはんぺんフライ カラフルサラダ	ぶたにく なると はんぺん チーズ たまご ハム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ カリフラワー フロccoli きゅうり パプリカ	パン うどん あぶら パンこ ドレッシング カレールウ	689	26.1		
24	水	三小5の1	青山小 リクエスト 給食記念日	利府町産米の わかめごはん	しろみぎかなのフライ(ソース) フロccoliのおかかあえ はっとじる	とりにく かつおぶし ホキ わかめ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ フロccoli	ごはん こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	580	23.7		
25	木	三小5の2		ココアパン	クリームスパゲティ じゃこサラダ みかんゼリー	ベーコン チーズ しらす かつおぶし スキムミルク	たまねぎ にんじん きゅうり もやし みかん	パン スパゲティ あぶら ドレッシング さとう でんぷん ポワイトルウ	645	22.0		
26	金			利府町産米 ごはん	とりにくのごまみそかけ ほうれんそうのごまあえ キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ とりにく ちくわ こんぶ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう もやし はくさい いら にんにく しょうが	ごはん さとう あぶら ごま でんぷん こむぎこ	613	29.2		
29	月		利府第三小 リクエスト	利府町産米 ごはん	さめのねぎソースかけ ポテトサラダ なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ もろかざめ ハム	なめこ だいこん ねぎ たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン	ごはん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ でんぷん	590	25.8		
30	火		利府小 リクエスト	せわり ソフトパン	やさしいたっぷりやきそば さきみレモンフライ(2こ) フロccoliのツナマヨサラダ ミルクココア	ぶたにく とりにく ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ビーマス レモン フロccoli とうもろこし	パン やきそばめん あぶら マヨネーズ パンこ こむぎこ でんぷん さとう	706	27.5		
31	水	三小 (※2の2・3の2・ 6の1あり)		利府町産米 ごはん	とうふハンバーグおろしソース ひきこんぶのそぼろに しろしいらーめんじる	とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく すきこんぶ	にんじん はくさい こまつな ねぎ しいたけ だいこん えだまめ たまねぎ こんにゃく	ごはん うーめん まめ パンこ さとう でんぷん あぶら	599	28.8		
月平均栄養価				エネルギー：636Kcal		たんぱく質：25.3g		しじょう：21.2g		えんぷん：2.5g		
食物アレルギーなどの健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりに飲み物(パック入りお茶)を提供します。 都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。												
普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。												

1月 今月の給食目標・・・給食について考えよう
 新しい年になりました。寒さが一段と厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。
 さて、1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。これを機に身近な「給食」の役割について知り、考えてみましょう。

食育の日メニュー
 10日(水)は、「新年お祝いメニュー」です。新しい年が皆さんにとって良い年となるようお願いを込めてつくります。
 きんぴらの「れんこん」は、「先を見通す」という意味があり、縁起のいい食べ物です。また、お雑煮の「もち」は「長寿」を願って食べる習慣があります。

はしを上手に使う日
 12日(金)のはしを上手に使う日のテーマは「はし」です。はしを上手に使って『味付けのり』をごはんの上にまいて食べましょう。

今月の地場産品
 太字の「米・わかめ・あかもく・梨(すりおろし・ジャム)」は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

リクエスト給食
 「全国学校給食週間」にちなんで、リクエスト給食を提供します。小学校6年生、中学校3年生に献立を考えてもらいました。栄養のバランスや彩り、地産地消など、工夫をこらした素晴らしい献立がそろいました。お楽しみに！

1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。
 学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子供たちに、おにぎりと焼き魚、菜の漬物を出したことが始まりとされています。
 その後、各地へ広まっていきますが、第二次世界大戦のため中断されました。戦後、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。
 現在、この日は冬休みに当たるため、1ヶ月後の**1月24日**を「学校給食記念日」、**1月24日～1月30日**を「学校給食週間」としています。

明治22年の献立

 おにぎり、塩さけ菜の漬物

現在の献立

 給食は生きた教材
 給食の時間では、準備から片づけの活動を繰り返し行うことで、楽しい学習環境と食に関する実践力を身につけることができます。

<p>16日(火) しらかし台中 T・Sさん</p> <p>サラダを入れることで、赤・緑・黄の栄養素を取り入れることができ、食パンだけでなく食べないものもいるかなと思ったので地元産の梨ジャムをつけました。</p>	<p>19日(金) しらかし台小 I・Tさん</p> <p>人気があるのと、自分たちの町の食べものを入れました。バランスよく利府産品を使用しました。</p>	<p>23日(火) 利府中 T・Sさん</p> <p>学校のみんなが好きそうな「チーズはんぺんフライ」を入れて、そこに合うようにバランスがよくなるように、工夫しました。</p>	<p>24日(水) 青山小 K・Mさん</p> <p>私はわかめご飯が好きなので、給食にあまり出ない「わかめご飯」にしました。だれでも食べやすい給食なので、同じ学校にいる弟にも食べてもらいたいです。</p>	<p>29日(月) 利府第三小 C・Hさん</p> <p>地産地消メニュー「さめのねぎソースかけ」を中心に、好きなものを組み合わせました。</p>	<p>30日(火) 利府小 S・Iさん</p> <p>栄養バランスを意識し、みんなが好きそうなものを入れました。ぜひ、残さず食べてください！！</p>
---	---	---	--	--	--

※コメントの文面は、そのまま掲載しています。