

令和5年度  1 月 給 食 献 立 表  名張市立百合が丘小学校

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	I初年 たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつづやき
11木	ミルクパン チリコンカン フライドポテト		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 だいず、 きんときまめ	ミルクパン、 あぶら、 じゃがいも	にんにく、セロリー、 たまねぎ、にんじん、 エリンギ、さやいんげん、 ホールトマト	599 kcal 23.2 g 25.4 g 2.2 g	3週間ぶりの給食です。冬休みはおいしいものをたべましたか？3学期最初は大好きな人が多いフライドポテト。50kgのじゃがいもを一生懸命細く切って美味しく仕上げます。
12金	麦ごはん 鯖しょうが煮 おひたし 大根の味噌汁		ぎゅうにゅう、 まさば、 あつあげ、 みそ	むぎごはん、 さんおんとう、 いりごま	しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、こまつな、 だいこん、つきこんにやく、 しめじ、だいこんば	599 kcal 26.9 g 19.8 g 2.2 g	魚の献立の中で、給食のサバの煮つけは、子どもたちも職員も美味しいと言って食べてくれます。少なめの煮汁を調理員さんのプロの技で魚の中心部分まで味が染み込ませる一品です。
15月	ごはん 肉じゃが なます ごま田作り		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 あつあげ、 かたくちいわし	ごはん、 あぶら、じゃがいも、 さんおんとう、 いりごま	たまねぎ、つきこんにやく、 にんじん、さやいんげん、 だいこん	593 kcal 25.1 g 15.6 g 1.1 g	今日は、お正月料理です。紅白なますは一家の平和を願う心を込められた縁起物として、田作りは、田んぼの肥料として使われていた時代もあり、五穀豊稔(豊作)を願っていたとされます。
16火	れんこんごはん 黒豆 名張の雑煮		ぎゅうにゅう、 とりひきにく、 くろまめ、 とうふ、みそ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 もち、さといも	れんこん、しょうが、はねぎ、 だいこん、きょうにんじん	646 kcal 24.8 g 15.5 g 2.3 g	今日は、名張の地域で食べられているおいしいお餅が入った「名張の雑煮」とまめに暮らす、まめに働くなど、元氣、丈夫、健康なまめに食べる「黒豆」のお正月料理です。
17水	麦ごはん 厚揚げのピリから 煮 なばなの和え物 りんご 減量パン		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あつあげ、あかみそ、 しろみそ、やきちくわ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 ごまあぶら	しょうが、いたこんにやく、 だいこん、にんじん、 なばな、キャベツ、もやし、 りんご	606 kcal 24.4 g 17.4 g 1.8 g	パリっ子給食：なばな 今日の和え物のなばなは、名張の農家さんが作ってくれたなばなを使用しています。なばなは、三重県のブランド野菜の一つで、産地を取るために育てたなばなは農家さんからおいしかったので、商品になった野菜です。
18木	スパゲティミートソース ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく、 ツナあぶらづけ	げんりょうパン、 スパゲッティ、 あぶら、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 にんにく、エリンギ、 ホールトマト、ごぼう、 キャベツ、こまつな	593 kcal 25.1 g 24.6 g 2.4 g	みえ地物一番給食の日 ごぼうには、葉ごぼうという葉の部分も食べられる種類があります。一般的に売られているごぼうの葉っぱは、あまり食べないようです。確かに見かけない...
19金	麦ごはん わかさぎの唐揚げ ほうれん草の磯辺和え 豚汁		ぎゅうにゅう、 わかさぎ、やきのり、 ぶたもにく、 あぶらあげ、みそ	むぎごはん、 かたくりこ、 こめこ、あぶら、 さといも	ほうれんそう、キャベツ、 ごぼう、だいこん、 つきこんにやく、にんじん、 はねぎ	590 kcal 24.3 g 17.3 g 2.1 g	みえ地物一番給食の日 パリっ子給食：ほうれん草 パリっ子のほうれん草は、名張の農家さんから届いたものです。冬のほうれん草は寒さに負けぬようにその体に糖分をためるで甘くておいしいです。
22月	ごはん 大根のそぼろ煮 じゃがいもきんぴら		ぎゅうにゅう、 あつあげ、 ぶたひきにく、 ぶたにく	ごはん、 あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、 じゃがいも、いりごま	だいこん、にんじん、 しょうが、だいこんば、 つきこんにやく、 さやいんげん	611 kcal 23.3 g 20.4 g 1.1 g	パリっ子給食：大根 今日も、名張の農家さんが作ってくれた美味しい大根を使います。冬の大根もほうれん草と同様に寒さに耐えるために糖分をためるので、夏に作られる大根に比べ、辛みが少なく食べやすいです。
23火	げんき100倍チャーハン はるさめスープ みかん		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、 たまご、ベーコン、 とうふ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 ごまあぶら、はるさめ	にんにく、にんじん、 たまねぎ、なましいたけ、 かんそうカリカリうめ、 はねぎ、キャベツ、こまつな、 しょうが、みかん	630 kcal 21.9 g 20.6 g 2.9 g	みかんというと一般的には、「温州みかん」という種類の事を指しますが、温州以外の種類のを見ても、と、ほほ年中いろいろな種類のみかんが食べられるんです。みなさんは、どのくらい知っていますか？
24水	麦ごはん 鮭の塩焼き ひのな漬 すいとん		ぎゅうにゅう、 しおさけ、 とりにく、 あつあげ	むぎごはん、 いりごま、 こむぎこ、 しらたまこ	ひのなづけ、はくさい、 だいこん、にんじん、 こまつな	612 kcal 27.7 g 17.2 g 2.3 g	今日から30日まで全国学校給食週間です。当たり前に出ている給食も、その昔お腹ごはんがない子どもたちのためにと始まったことがきっかけです。どんな時代も子どもたちのために考えられた給食には変わりありません。大切にいただきますよ。
25木	きなこ揚げパン クリームシチュー はくさいサラダ		ぎゅうにゅう、 きなこ、とりにく、 ベーコン、なまクリーム ツナみずに	コッペパン、 あぶら、 さんおんとう、 じゃがいも、こめこ	にんじん、たまねぎ、しめじ、 ほうれんそう、はくさい、 だいこん、こまつな、 ホールコーン	632 kcal 23.0 g 29.8 g 2.3 g	揚げパンは、好きな人が多いですが、給食で出てくる種類は限られています。こんな揚げパン食べてみたいをぜひアピールしてね。検討します！
26金	麦ごはん おでん風煮 ねりごま和え		ぎゅうにゅう、 ぎゅうすじ、あつあげ、 さつまあげ、 うずらたまご、 カットこんぶ	むぎごはん、 じゃがいも、 さんおんとう、 ねりごま、いりごま	だいこん、板こんにやく、 キャベツ、ほうれんそう、 もやし、にんじん	588 kcal 25.0 g 16.8 g 1.7 g	1年生とうすらの卵ってなんの卵？みたいな話を給食の時間しました。「うすら」といふ鳥の種類を知らない児童も多く、「へへ〜知らなかった」という声がおおくてました。もちろんものしり博士もいましたよ。
29月	ごはん チキンステーキ ゆで野菜 豆腐とわかめの味噌汁		ぎゅうにゅう、 とりにく、とうふ、 あぶらあげ、 わかめ、みそ	ごはん、 さんおんとう	しょうが、にんにく、 キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 えのきたけ	609 kcal 28.6 g 20.7 g 2.6 g	子どもたちに人気のチキンステーキは、焼き上げた後にかけるタレがさらにおいしさを引き立てるよう、よくしじみが欲しいと言われる献立の1つです。
30火	カレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいず、 ツナみずに、 ほしひじき	むぎごはん、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、 さんおんとう	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ホールコーン、 こまつな	626 kcal 21.4 g 18.3 g 2.2 g	人気のカレーライスでも、市販のルウに慣れている児童の中には、「学校のカレー、不思議な味がする」と苦手であることを教えてくれることも。それでも残食はほとんどありません。
31水	減量麦ごはん あんかけ焼きそば 花野菜のサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、しばえび、 いか、うずらたまご、 ロースハム	むぎごはん、 やきそばめん、 あぶら、かたくりこ、 ノンエッグマヨネーズ	しょうが、にんじん、 たけのこ、もやし、たまねぎ、 はくさい、チンゲンサイ、 ほししいたけ、カリフラワー、 ブロッコリー、キャベツ	672 kcal 27.6 g 24.3 g 2.2 g	焼きそばは合うように、やや濃いめに味付けした八宝菜の様なあんをかけていただきます。今日のお味はいかがでしょう？たくさん野菜を使って美味と栄養たっぷり焼きそばです！

- ◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。
- ◇パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。17日「なばな」・19日「ほうれん草」・22日「大根」です。
- ◇みえ地物一番給食の日：18日・19日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。

◆1月24日から1月30日は全国学校給食週間です◆  
24日の献立は、  
学校給食が始まった時に作られた「鮭の塩焼き」と、戦争で食べる物が不足していた昭和17年ごろに出された「すいとん」です。

