



1 月 給 食 献 立 表



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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつづやき
12 水	麦ごはん 鯖のしょうが煮 白菜漬 臭たくさん味噌汁		ぎゅうにゅう、 さば、 しおこんぶ、 とうふ、 みそ	むぎごはん、 さんおんとう、 いりごま	しょうが、はくさい、こまつな、 だいこん、にんじん、ごぼう、 つきこんにやく、しめじ、 はねぎ	610 kcal 26.8 g 19.1 g 2.2 g	給食が始まりました。お昼に近づくと、おなかすいてきましたか？。冬休み中1日2食だたりと生活リズムが崩れてしまった人は、朝昼夕しっかり食べる習慣に戻し、体の中から元気を取り戻しましょう。
13 木	ミルクパン チリコンカーン フライドポテト		ぎゅうにゅう、 ふたにく、 だいず、 きんときまめ、 あおのり	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	643 kcal 24.9 g 23.8 g 2.5 g	みえ地物一番給食の日 チリコンカーンに入っている大豆を字もたちは、この大豆(あずき)いやねん！といいますが、それ金時豆やねん！！と、どっちでも豆が苦手なことに変わりはないかと思いつつ、メキシコに近い国の家庭料理だと伝えていきます。
14 金	麦ごはん 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	むぎごはん、 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	618 kcal 25.0 g 15.7 g 1.1 g	みえ地物一番給食の日 明日15日は、小正月です。大正月(1月1日)から小正月まで忙しい主婦(夫)に一体みしていただくという意味や、年神様が各家庭を出発し、田に降り、田の神様になり、その年の豊作をもたらしてくれるなどの意味があります。
17 月	ごはん 鶏の照り焼き ごま和え 名張の雑煮		ぎゅうにゅう、 とりにく、 とうふ、 みそ	ごはん、 いりごま、 もち、 さといも	しょうが、キャベツ、 ほうれんそう、もやし、 だいこん、きんときにんじん	656 kcal 27.4 g 19.4 g 2.1 g	給食でお年玉いただきます！お正月に神様が贈られた餅餅には、年神様の生命があり、そのお餅を家族に分け与えることで、一年を無事に過ごせると言われています。その餅を御歳神(お年玉)として昔は家長から配られ、今の御年玉に時代とともに変化してさうです。
18 火	元気100倍チャーハン 豆腐の五目スープ 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	にんにく、にんじん、たまねぎ、 なましいたけ、はねぎ、 キャベツ、しょうが、 かんそうカリカリうめ、 チンゲンサイ、みかん	617 kcal 22.0 g 18.7 g 2.5 g	2学期に「元気100倍チャーハン」今度いつ出るの？と聞かれるくらい久しぶりのチャーハン、甘辛い牛肉としょうばい梅干しが生み出す人気の味。今日は初の残食「0ゼロ」になるかな？
19 水	麦ごはん ししゃもの天ぷら なばなの磯辺和え かす汁		ぎゅうにゅう、 ししゃも、 やきのり、 あぶらあげ、 ぶたにく、みそ	むぎごはん、 こむぎこ、 かたくりこ、 あぶら、 さといも	なばな、キャベツ、もやし、 だいこん、にんじん、はねぎ	624 kcal 27.8 g 19.1 g 2.0 g	パリっ子給食「なばな」 今日のおえものに使われる「なばな」は、三重県の伝統野菜の1つに指定されています。JAなばな部会から無償でいただき使わせていただきます。
20 木	揚げパン 冬野菜のポトフ はくさいサラダ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 だいず、 ツナみずに	コッペパン、 あぶら、 じょうはくとう、 じゃがいも、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、かぶ、 ブロッコリー、はくさい、 だいこん、こまつな、 ホールコーン、レモンかじゅう	619 kcal 23.3 g 26.2 g 2.1 g	冬野菜ってどんな野菜が知ってますか？寒い冬を元気に過ごせるための栄養が詰まっています。ポトフに入れてお昼の、答え合わせしてください。お昼の放送で発表します。ちなみにサラダの白菜も冬野菜です。
21 金	カレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ぎゅうにく、 ハム、 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	657 kcal 21.9 g 20.3 g 2.3 g	カレーとひじきサラダは、給食の栄養を整える黄金コンビなんです。他のサラダでは栄養が満たされれない。ただいま満ちたサラダ開発中！
24 月	ごはん 鮭の塩焼き ひのな漬 すいとん		ぎゅうにゅう、 しおぎけ、 とりにく、 あつあげ	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	622 kcal 28.3 g 18.0 g 2.3 g	今日から1週間、全国学校給食週間です。給食の大切さと、関わってくださっている方々に感謝を表す週間にしましょう。
25 火	れんこんごはん 黒豆 さつまいもの味噌汁		ぎゅうにゅう、 とりひきにく、 くろまめ、 あぶらあげ、 みそ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 さつまいも	れんこん、しょうが、はねぎ、 だいこん、たまねぎ、こまつな	612 kcal 23.8 g 16.0 g 2.3 g	お正月料理に出てくる黒豆は、一年元気でまめ(豆)に一生懸命働けるよう願い、いただきます。子どもたちもまめ(豆)に勉強できるよう食べてほしいですね。「豆」なので苦手な子どもたちが多いかな？
26 水	麦ごはん おでん風煮 はるさめ和え		ぎゅうにゅう、 ぎゅうすじ、 がんもどき、さつまあげ、 うすらたまごみずに、 カットこんぶ	むぎごはん、 じゃがいも、 さんおんとう、 はるさめ	だいこん、いたこんにやく、 にんじん、キャベツ、こまつな、 もやし	612 kcal 26.6 g 16.5 g 2.0 g	おでんに入れる具材はなんですか？関西と関東でも違いがありますが、家庭の味もあるので、何が入っているか友だちと話すとおもしろいかも。
27 木	減量パン 花野菜のサラダ ほうれん草の クリームスパゲティ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 ベーコン、 なまクリーム、 ツナみずに	げんりょうパン、 スパゲッティ、 あぶら、こめこ、 じゃがいも、 マヨネーズ	セロリー、たまねぎ、エリンギ、 しめじ、ほうれんそう、 カリフラワー、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん	632 kcal 25.7 g 26.2 g 1.6 g	パリっ子給食「ほうれんそう」 今日のサラダは、お花入り。さてどれでしょう？
28 金	麦ごはん りんご 高野豆腐と青菜の卵とじ じゃがいもきんぴら		ぎゅうにゅう、 こおりとうふ、 とりにく、 たまご、 ぶたにく	むぎごはん、 さんおんとう、 かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、 いりごま	にんじん、ほししいたけ、 はくさい、こまつな、 つきこんにやく、 さやいんげん、りんご	637 kcal 24.6 g 18.1 g 1.3 g	高野豆腐は、別名凍り豆腐。高野山の僧侶たちが食していた豆腐が冬の厳しい寒さで凍ってしまい、翌朝溶かして食べてみると、意外と面白い食感でおいしかった。というのが高野豆腐を作ることになったとされています。
31 月	ごはん 大根のそぼろ煮 ごまマヨネーズ和え		ぎゅうにゅう、 あつあげ、 ぶたひきにく、 やきちくわ	ごはん、 あぶら、 さんおんとう、 かたくりこ、 マヨネーズ、いりごま	だいこん、にんじん、しょうが、 さやいんげん、キャベツ、 もやし、ほうれんそう	645 kcal 22.6 g 23.9 g 1.3 g	パリっ子給食「大根」 そぼろ煮に使う大根は、名張の農家さんが作ってくれたものを使います。おなかの調子を整えるのを助ける働きがあります。そろそろ生活リズムも整いましたか？

◇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。19日「なばな」・27日「ほうれんそう」・31日「大根」です。

◇みえ地物一番給食の日：13日・14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19日「なばなの磯辺和え」の「なばな」はJA伊賀ふるさとなばな部会から無償で提供していただくものを使用します。

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出された「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。

