

# 1月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのしょうしをととのえる	小学校	中学校	
9	火	しろごはん		ぶりのてりやき そうに こうはくなます	こめ さとう しらた まもち さとも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく かつおぶし	にんじんし いたけ はくさい ねぎ だい こん	653 28.6	782 33.1	
10	水	むぎごはん		にくじゃが かいそうサラダ	こめ さとう むぎ しらたき じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたに く さつまあげ ちり めん	にんじんし たまねぎ えだまめむきみ かい そうさらだ きゅうり きゃべつ コーン	634 23.5	791 27.9	
11	木	むぎごはん		ごはんにかけてたべましょ ハヤシライス ごますあえ みかん	こめ さとう むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅう にく ちくわ	にんじんし たまねぎ グリーンピース にんに く きゃべつ もやし みかん	634 21.3	783 24.9	
12	金	ミルクパン		中1リクエストメニュー ハンバーグ マカロニスープ アーモンドあえ・ももゼリー	ココアパン あぶら マカロニ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ハン バーグ ウィナー	にんじんし たまねぎ きゃべつ コーン も やし いんげん もも ゼリー	676 27.1	849 33.9	
15	月	しろごはん		とうふのみそしる トンカツ あますあえ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あげ みそ ぶたにく	にんじんし だいこん ねぎ きゃべつ きゅ うり	611 22.1	735 25.5	
16	火	むぎごはん		まーぼーとうふ ひじきシュウマイ やさいのナムル	こめ さとう むぎ かたくりこ ごまあぶ ら	ぎゅうにゅう ぶたひ きにく とうふ みそ しゅうまい	にんじんし たまねぎ きくらげ にら にん にく しょうが、も やし きゅうり えだ まめ	652 27.9	870 36.5	
17	水	しろごはん		けんちんじる いわしのみぞれに ほうれんそうのごまあえ	こめ こんにゃく さ とも あぶら さと う ごま	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ いわしのみぞ れに	だいこん ごぼう し いたけ にんじん も やし	570 21.8	697 26.1	
18	木	わかめごはん		ぶたじる さつまいもまめサラダ	こめ むぎ こんにゃ く じゃがいも さつ まいも ごま マヨ ネーズ	ぎゅうにゅう ぶたに く あげ とうふ み そ だいす ロースハ ム	にんじんし しいたけ ごぼう だいこん ね ぎ きゅうり	637 21.6	808 26.0	
19	金	ココアパン		みそラーメンふう ふゆやさいのサラダ	ココアパン あぶら ラーメン ごま ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたひ にく みそ ツナ	にんじんし しょう が、 にんにく もや し たまねぎ きくら げ コーン チンゲン サイ はくさい ブ	624 25.7	774 31.0	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上：エネルギー量(kcal)  
下：たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。









明けましておめでとうございます。

今年も、児童・生徒の心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていきたいと思います。

さて、1月24日～1月30日の1週間は、『全国学校給食週間』です。普段、何気なく食べている学校給食について、改めて知るよい機会になればと思います。



湯前町学校給食共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
22	月	しろごはん		カレー ごぼうサラダ べっこうづけ	こめ じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり く チーズパウダー スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう コーン きゃべつ べっこうづけ	661.0 22	794 24.9	
23	火	むぎごはん		かきたまじる ぶたにくのプルコギふう ひじきとツナのサラダ	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ しょうが ひじき きゅうり きゃべつ	611 26.5	772 31.9	
24	水	むぎごはん		はくさいのみそしる さけのしおゆき <small>たくあんのごまあえ・いっしょくのり</small>	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう とうふ あげ みそ さけ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ たく あん	562.0 30	703 35.3	
25	木	むぎごはん		あつあげのちゅうかふう はるさめのすのもの	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とり く あつあげ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ いんげん きゃべつ わかめ きゅうり	620 22.8	789 28.0	
26	金	まるはん(カット)		ポテトスープ さかなのバーベキューソース *コールスローサラダ	こくとうパン じゃが いも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウイン ナー しろみさかなフ ライ	たまねぎ にんじん きゃべつ きゃべつ きゅうり コーン	595.0 23	736 26.8	
29	月	むぎごはん		しるビーフン ごまつくねやき おかかあえ	こめ むぎ ビーフン ごまあぶら ばんこ ごま	ぎゅうにゅう とり く ぶたひきにく と りひきにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょ うが きゅうり きゃ べつ	586 23.6	730 27.7	
30	火	しろごはん		なんかんあげどんぶり ざぜんまめ	こめ さとう でんぷ ん	ぎゅうにゅう あげ とりにく たまご だ いす	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ こん ぶ	607.0 28	726 32.3	
31	水	むぎごはん		つぼんしる メンチカツ ブロッコリーのちゅうかあえ	こめ むぎ こんにゃ く さといも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり く ちくわ やきとう ふ ミンチカツ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ ブロッ コリー きゃべつ	609 20.7	793 25.7	

「いただきます」と「ごちそうさま」は感謝の気持ち

食<sup>た</sup>べ始<sup>はじ</sup>めの「いただきます」、食<sup>た</sup>べ終<sup>お</sup>わりの「ごちそうさま」のあいさつを言<sup>い</sup>えていますか？実は、このあいさつには深<sup>ふか</sup>い意<sup>い</sup>味<sup>み</sup>が込<sup>こ</sup>められています。

「いただきます」という言<sup>ことば</sup>葉<sup>は</sup>には、肉<sup>にく</sup>や魚<sup>さかな</sup>、野<sup>や</sup>菜<sup>さい</sup>など動<sup>どう</sup>植<sup>しょく</sup>物<sup>ぶつ</sup>の命<sup>いのち</sup>をい<sup>い</sup>ただ<sup>く</sup>こ<sup>こ</sup>とへの感<sup>かん</sup>謝<sup>しゃ</sup>の気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちが込<sup>こ</sup>められています。

「ごちそうさま」という言<sup>ことば</sup>葉<sup>は</sup>は、漢<sup>かん</sup>字<sup>じ</sup>で「ご馳<sup>ち</sup>走<sup>そう</sup>さま」と書<sup>か</sup>きます。「馳<sup>ち</sup>走<sup>そう</sup>」には走<sup>はし</sup>り回<sup>まわ</sup>るとい<sup>い</sup>みがあります。つまり、「わたしの食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>を準<sup>じゆん</sup>備<sup>び</sup>するた<sup>た</sup>めに材<sup>ざい</sup>料<sup>りょう</sup>を集<sup>あつ</sup>めたり、調<sup>ちよう</sup>理<sup>り</sup>をし<sup>し</sup>たりた<sup>た</sup>くさんの方<sup>かた</sup>々<sup>がた</sup>が走<sup>はし</sup>り回<sup>まわ</sup>ってくだ<sup>くだ</sup>さいました。そのお<sup>お</sup>かげでおい<sup>おい</sup>しく食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>をするこ<sup>こ</sup>とがで<sup>で</sup>きました。」とい<sup>い</sup>う感<sup>かん</sup>謝<sup>しゃ</sup>の気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちをあらわ<sup>あらわ</sup>す言<sup>ことば</sup>葉<sup>は</sup>です。

みなさんの食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>は、た<sup>た</sup>くさんの方<sup>かた</sup>々<sup>がた</sup>の努<sup>どり</sup>力<sup>りよく</sup>や苦<sup>く</sup>勞<sup>ろう</sup>に支<sup>さ</sup>えられてい<sup>い</sup>ます。心<sup>こころ</sup>を込<sup>こ</sup>めて、「いた<sup>い</sup>た<sup>た</sup>だ<sup>だ</sup>き<sup>ま</sup>す」、<sup>ごち</sup>「ごち<sup>そ</sup>う<sup>さ</sup>ま」のあいさつをし<sup>し</sup>ましょ<sup>う</sup>。

