



1月こんだてひょう



R3.12.24

南小野小学校

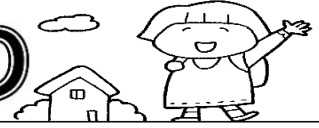
日	曜日	こんだて			あか	みどり	きいろ	栄養量目安	献立メモ			
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる	体の調子をととえる	熱や力になるもの	エネルギーたんぱく質				
					魚・肉・卵・大豆類	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類	脂質
7	金		○	七草汁 松風焼き レンコンサラダ	なると油揚げ とり肉 シーチキン	牛乳	せり にんじん	しいたけ かぶ だいこん はくさい たまねぎ コーン れんこん きゅうり	ごはん おし麦 パン粉 さとう	ごま エッグケア マヨネーズ	636kcal 26.1g 24g 1.9g	今日から3学期ですね。「春の七草」を食べる日です。
11	火		○	白玉スープ とり肉のはちみつ焼き さきいかのサラダ ヨーグルト	かまぼこ とり肉 さきいか	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな みずな	たまねぎ はくさい えのき キャベツ きゅうり	パン さとう はちみつ 白玉もち		604kcal 33.9g 18.6g 3.1g	今日は「鍋開き」という日です。白玉だんごを入れたスープを作ります。
12	水		○	なめこのみそ汁 サケのキャロマヨ焼き ささみと野菜の和えもの	とうふ サケ とり肉	牛乳	にんじん ごまつな	なめこ だいこん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう	ごま エッグケア マヨネーズ	602kcal 27.6g 22.8g 1.8g	魚の上に、にんじんとマヨネーズを混ぜたソースをのせて焼きます。
13	木		○	かきたま汁 春巻き 甘酢和え	たまご とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん みつば にら	えのき はくさい ただけのこ しいたけ キャベツ もやし きゅうり	ごはん おし麦 さとう 片栗粉 はるさめ 春巻きの皮	油 ごま油	599kcal 22.2g 20.2g 2.3g	☆3~6年生スキー教室皮ががりパリの春巻きを作ります。
14	金		○	トックスープ さばの韓国煮 チョレギサラダ	ぶた肉 さば	牛乳 のり	にんじん にら みずな	きくらげたまねぎ はくさいしょうが キャベツ きゅうり もやし	ごはん おし麦 トック さとう はるさめ	ごま油 ごま	638kcal 27.1g 20.3g 2.1g	大きなかまで煮る魚は味がしみておいしいですよ。今日はピリ辛な韓国煮です。
17	月		○	粕汁 とうふハンバーグ さっぱりレモンサラダ	サケ 油揚げ とうふ ぶた肉 シーチキン	牛乳 寒天	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう こんにゃく パン粉 片栗粉		614kcal 28.8g 19.4g 2.1g	粕汁は体があたたまりますよ。寒い季節にぴったりですね。
18	火		○	白菜のミルクスープ 魚のフライ せん切り野菜 みかん	とり肉 ホキ	牛乳	にんじん ごまつな	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ みかん	パン 米粉 じゃがいも 花衣 パン粉	油	600kcal 30.1g 20.4g 2.8g	魚のフライと野菜をはさんで、セルフバーガーにしてみました！
19	水		○	えのきと青菜のスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め チーズサラダ	とり肉 ぶた肉 厚揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな さやえんどう	たまねぎ えのき ただけのこ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	ごはん おし麦 さとう こんにゃく	油	586kcal 27.7g 18.1g 2.5g	厚揚げやチーズには骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれています。
20	木		○	豆乳みそ汁 魚の照り焼き れんこんのからしマヨネーズ和え	油揚げ 豆乳 とり肉	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ はくさい 長ねぎ れんこん きゅうり コーン	ごはん おし麦 さとう じゃがいも	エッグケア マヨネーズ	612kcal 29.9g 18.9g 2.5g	みそ汁に豆乳を入れることで味がまろやかになりますよ。
21	金		○	チキンカレー いりたまごサラダ りんご	とり肉 たまご ロースハム	牛乳	にんじん さやいんげん みずな	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん おし麦 さとう じゃがいも	油	643kcal 21.9g 22g 2.9g	みなさんが大好きなカレーです。今日はチキンカレーです。
24	月		○	せんべい汁 とり肉の南部焼き ゆかり和え	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	だいこんはくさい ごぼう えのき 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	ごはん おし麦 さとう かやくせんべい	油 ごま	574kcal 26.5g 14.2g 2.2g	せんべい汁と南部焼きは青森県の郷土料理です。
25	火		○	白菜スープ 凍り豆腐の肉巻きカツ 塩イカのサラダ	とり肉 凍り豆腐 ぶた肉 塩イカ	牛乳 わかめ	にんじん にら	はくさい たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	パン さとう 花衣 パン粉	ごま油 油	605kcal 28.9g 24.1g 2.9g	凍り豆腐と塩イカは長野県の郷土食材ですよ。
26	水		○	キムチスープ 信州サーモンのちゃんちゃん焼き 切り干し大根の磯マヨサラダ	ぶた肉 とうふ 信州サーモン	牛乳 のり	にんじん みずな	だいこんたまねぎ えのき キムチ 長ねぎ キャベツ もやし 切干大根 きゅうり	ごはん おし麦 さとう	油 エッグケア マヨネーズ	636kcal 28.7g 2.9g 2.3g	食べて応援プロジェクトとして信州サーモンをいただきます。
27	木		○	こしね汁 魚の黄金焼き 五色和え	ぶた肉 油揚げ たら イカ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ 長ねぎ コーン きくらげ きゅうり はくさい	ごはん おし麦 こんにゃく 小麦粉 さとう		573kcal 27.7g 17.1g 2.2g	こしね汁は群馬県の郷土料理です。こしねはそれぞれ食材の頭文字をとっています。
28	金		○	こぎつねスープ 野沢菜おやき ツナサラダ	とり肉 油揚げ なると シーチキン	牛乳	にんじんの さわな	たまねぎはくさい 長ねぎ えのき キャベツ もやし きゅうり だいこん	ソフト麺 さとう 小麦粉	油	660kcal 25.4g 17.7g 3.5g	おやきは長野県の郷土料理です。野沢菜のおやきをおたのしみ！
31	月		○	けんちん汁 マスタードチキン なめたけ和え	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	だいこんごぼう たまねぎ しめじ 長ねぎ じゃがいも キャベツ 片栗粉 米粉 小麦粉 はちみつ	ごはん おし麦 さとう 片栗粉 米粉	油 エッグケア マヨネーズ	641kcal 27.3g 23.8g 2.1g	チキンには、粒マスタードやはちみつ、マヨネーズをまぜたソースがかけられます。

*食材購入の都合等により献立が変更になることがあります。

*栄養価の基準：エネルギー650kcal、たんぱく質21~33g、脂質14~22g、食塩相当量2g未満



1月食育だより



1月給食目標 《郷土の食べ物をしよう》

この期間中は、長野県の郷土食材を使った給食やさまざまな県の郷土料理が登場します。おたのしみに！



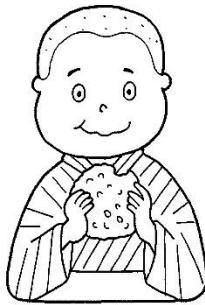
1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受け取り再開することができました。



冬休み中もおうちで牛乳を飲もう！

みなさんは学校がお休みのとき、おうちで牛乳を飲んでますか？

冬休み期間中は、学校給食がないことや生乳の生産量が多いこと（牛は気温が低いとお乳の出がよくなる）等のことから「生乳ロス」につながってしまうと考えられています。

牛乳には、骨や歯をつくり、筋肉を動かし、からだの調子を整えてくれるカルシウムをはじめ、たんぱく質やビタミンも豊富に含まれています。そのまま飲んでも、料理や簡単なデザートにも使える食品です。

ぜひ、おうちで牛乳を使った料理を作ってみませんか？



【牛乳もち】(Jミルクホームページより)

【作り方】

	4人分
牛乳	400ml
片栗粉	大さじ6
砂糖	大さじ3
☆きな粉	大さじ3
☆砂糖	大さじ3
☆塩	少々

- 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜ、火にかけて木じゃくしで混ぜる。
- 煮立ったら混ぜながら2分ほど煮る。
- バットにオーブンシートを敷いて②を流し入れ、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。十分に冷えたら食べやすく切り分けて器に盛る。
- ☆を混ぜて③にかける。

