2019

1月　こんだてひょう

※　献立は材料の都合により変更になることがあります。　　二本松市東部学校給食センター

栄養量	熱量kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g

月	火	水	木	金
 栄養所要量の基準 上段は小学生・下段は中学生 エネルギー　たんぱく質　脂質　塩分 栄養量小　640kcal　24.0g　20.0g　2.5g 栄養量中　820kcal　30.0g　26.0g　3.0g	8 始業式 お弁当の日 	9　[七草給食] 小松菜のサラダ きのこ信田 七草うどんかけ汁 ソフトめん 牛乳　油揚げ　ツナ　とり肉　しみ豆腐　かつお節　昆布 キャベツ　もやし　にんじん　小松菜　レモン　ごぼう　ぶなしめじ　大根　かぶ　せり ソフトめん　砂糖　米油 624　29.3　19.8　2.6 800　36.1　22.0　3.0	10 福神漬け ざくざくカレー 麦ごはん 和風サラダ 牛乳　わかめ　とり肉 にんじん キャベツ 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ ごぼう トマト りんご にんにく しょうが 福神漬け 米 麦 砂糖 米油 じゃがいも こんにゃく カレールウ 710　19.4　20.3　3.4 822　21.8　22.9　4.3	11 みかん いちごジャム ブロッコリーサラダ ミネストローネ コッペパン 牛乳　ハム　ベーコン ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン トマト パセリ にんにく みかん いちご パン 砂糖 ごま ごま油 米油 じゃがいも シェルマカロニ 664　22.0　18.7　2.8 766　24.8　20.8　3.3
14 成人の日 	15 いかにんじん ぶりのてりやき 麦ごはん みそけんちん汁 牛乳　ぶり　豆腐　煮干し　昆布　みそ　するめ にんじん　大根　ねぎ　ごぼう　しいたけ 米　麦　さといも　こんにゃく 653　27.1　17.1　2.2 756　31.1　19.1　2.6	16 中華あえ 大学いも 幼小2個　中3個 塩タンメンスープ 中華めん 牛乳　とり肉　くらげ　豚肉 きゅうり　キャベツ　にんじん　もやし　にら　ねぎ　白菜　にんにく 中華めん　さつまいも　米油　砂糖　ごま　ごま油　水あめ 623　23.9　16.7　2.3 822　30.1　18.8　2.7	17 カラフルきんぴら さんまのおかか煮 麦ごはん 大根汁 牛乳　さんま　かつお節　豚肉　昆布　みそ にんじん　ピーマン　赤ピーマン　黄ピーマン　ごぼう　たけのこ　大根　小松菜　ねぎ 米　麦　こんにゃく　米油　ごま　砂糖　ごま油　じゃがいも 694　26.0　17.7　2.0 811　30.1　20.0　2.4	18 さといもときのこのみそ煮 納豆 麦ごはん 寄せ鍋風スープ 牛乳　納豆　とり肉　昆布　みそ　豆腐　かつお節　さつまあげ にんじん　ぶなしめじ　枝豆　しいたけ　大根　白菜　ねぎ　ごぼう 米　麦　米油　さといも　こんにゃく　砂糖　はるさめ 716　30.0　17.2　2.1 834　34.8　19.0　2.6
21 お弁当の日 （2年生異文化体験活動）	22 お弁当の日 （2年生異文化体験活動）	23 切干大根のサラダ 肉まん カレー南蛮かけ汁 ソフトめん 牛乳　ツナ　豚肉　とり肉　なると　煮干し　昆布 キャベツ　きゅうり　切り干し大根　しいたけ　にんじん　玉ねぎ　小松菜　ねぎ ソフトめん　小麦粉　ごま油　砂糖　カレールウ 700　29.3　16.9　3.4 898　36.9　19.1　4.0	24 小浜中1年 大内純葦さんの献立 ほうれん草のごまあえ からあげ 幼1個　小中2個 シャケわかめごはん たまごスープ 牛乳　鮭　わかめ　とり肉　たまご にんじん　キャベツ　小松菜　しいたけ　コーン　ほうれん草　ねぎ 米　麦　片栗粉　小麦粉　ごま　砂糖　米油 711　32.1　23.1　2.1 825　37.1　26.4　2.5	25 グリーンサラダ ポテトのチーズ焼き 野菜スープ 丸パン 牛乳　ベーコン　チーズ　ハム　豚肉 玉ねぎ　ピーマン　にんじん　キャベツ　きゅうり　コーン　しいたけ　もやし　白菜　チンゲンサイ パン　じゃがいも　マヨネーズ　米油　砂糖 698　24.3　29.2　3.3 807　27.9　33.4　3.9
28 うの花炒り さばみそ煮 麦ごはん にらたま汁 牛乳　さば　みそ　豚肉　さつまあげ　おから　豆腐　たまご　かつお節　みそ　昆布　ごぼう　にんじん　しいたけ　ねぎ　玉ねぎ　にら 米　麦　砂糖　米油 721　29.8　23.6　2.3 840　34.2　26.7　2.6	29 三色あえ 味付け肉だんご 幼1個　小中2個 麦ごはん すまし汁 牛乳　とり肉　豚肉　豆腐　かつお節　昆布 にんじん　もやし　ほうれん草　小松菜　ねぎ 米　麦　砂糖　ごま油　白玉麩 665　28.5　16.2　2.9 744　31.3　16.8　3.3	30 にんじんシリシリ サーターアンダーギー ソーキソバかけ汁 中華めん 牛乳　ツナ　豚肉　かまぼこ　かつお節　昆布　たまご　脱脂粉乳 にんじん　大根　チンゲンサイ　ねぎ　しょうが 中華めん　小麦粉　砂糖 675　27.1　17.7　2.1 868　34.2　19.9　2.3	31 お弁当の日 （1期選抜）	1月は学校給食週間です。

21日、22日、24日の給食では東部給食センター管内『ふくしまっ子ごはんコンテスト』で優秀賞の献立を紹介します。

給食週間

日本の学校給食は、明治２２年にまずしい家庭の子どもたちのために無料で昼食を出したことから始まりました。しかし、戦争によって中止となってしまいます。戦後は、食料不足で苦しむ子どもたちのためにララ（アメリカの民間団体）から、援助物資を受けて昭和21年12月24日に戦後初めての給食が試験的に実施されました。その後、この記念すべき日と感謝の気持ちを忘れないために冬休みに重ならない１ヶ月後の1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。この時期は、学校給食の意義や役割についてもっと理解を深めてもらおうと特色ある献立を取り入れました。

今後とも、保護者のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。