

きゅうしよく 1月 給食だより



しょうがっこう
小学校

あたらしとしむか
新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか。さて、1月24日～30日は
ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間です。給食は栄養バランスがとれた献立で、みなさんの心身の健康や成長を支
えています。また、感謝の気持ちを深めたり、食文化について知ったりできる教材でもあります。身近
な給食からどのようなことが学べるのか考えてみましょう。



ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間とは？

がっこうきゅうしよくいぎやくわり
学校給食の意義や役割について理解を深め、
かんしんたかしゅうかん
関心を高める1週間です。



かんしんきもち
感謝の気持ちをこめていただきます！ごちそうさま！

わたしたちは毎日さまざまな食材を食べています。
もともとは動物や植物の命です。また、食材を育て
る人、運ぶ人、献立を考える人、調理する人などたく
さんの人の支えがあって食事をいただ
くことができます。感謝の気持ちを
持って食べましょう。



ことし がっこうきゅうしよくしゅうかん
今年の学校給食週間は・・・？

今年は様々なスポーツの国際大会が開かれます。そこで食を通して世界に関心を持ってもらえるよう、
かいがいりょうり
海外の料理をテーマにした献立を実施します。中でも日本に近いアジアの国々の料理です。鹿沼市の
とくさんぶつ
特産物が盛りだくさんの「いちごランチ」も登場します。お楽しみに！

- 26日 ～台湾の料理～ 「ルーローハン(豚肉の甘辛煮・ボイル野菜)、台湾風汁ビーフン」
- 27日 ～韓国の料理～ 「ヤンニョムチキン、のりナムル、カムジャクク(じゃがいもとキムチのスープ)」
- 28日 ～ベトナムの料理～ 「ゴイスア(くらげのサラダ)、ミエン・ガー(春雨と鶏肉のスープ)」
- 29日 ～いちごランチ～ 「さつきの舞米粉パン、ハンバーグにらソースがけ、はとむぎ雑炊、いちご」
- 30日 ～インドの料理～ 「ダルキーマカレー(豆のキーマカレー)、アチャール(野菜の酢漬け)」

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「はとむぎ雑炊」です。



【材料(4人分)】

はと麦・・・30g
大麦・・・30g
ごぼう・・・20g
にんじん・・・30g
だいこん・・・50g
生しいたけ・・・12g
こんにやく・・・60g
ねぎ・・・20g
むき枝豆・・・30g
鶏小間肉・・・120g
卵・・・60g
しょうが・・・4g
チキンブイヨン・・・10g
薄口醤油・・・2g
和風だしの素・・・3g
塩・・・2g
水・・・550ml

【作り方】

- ① はと麦と大麦は水に浸漬させておく。
- ② ごぼう・にんじん・だいこん・しいたけは粗みじんにする。
- ③ こんにやくは粗みじんにし、下茹でする。
- ④ ねぎは小口切りにし、卵は溶いておく。
- ⑤ なべに水を入れ、沸騰したら鶏肉、しょうが、①～③を加えて煮る。
- ⑥ アクを取り、ブイヨン、薄口醤油、和風だしの素、塩を加えて味をととのえる。
- ⑦ 卵、ねぎ、枝豆を入れて火が通ったら出来上がり。



過去のレシピもあります！ぜひのぞいてみてください！



1がつこんだてよてひょう



日曜日	こんだてめい		あ か	み と り	き い ろ	びこう ちやくどう ひん	エネルギー たんぱくしつ しつ	あさ ごはん
			ちやにくになるもの	からだのちやうしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
8 木	バターロール		とりにくのハニーマスタードやき ツナとだいすのサラダ やさいコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいす ベーコン	レモン コーン パセリ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	パン はちみつ あぶら ドレッシング じゃがいも	604 kcal 27.3 g 29.3 g	
9 金	ごはん のりふりかけ		さつきがおかしやうアイデアこんだて プリスタミナやき こまつなのおひたし ほうれんそうのスープ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう のり プリ とりにく なると	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ ほうれんそう	ごはん さとう ごまあぶら ごま ゼリー	635 kcal 25.8 g 17.5 g	
12 月	せいじんのひ							
13 火	はちみつパン		にくだんご② ブロッコリーサラダ はくさいのホワイトシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー にんじん コーン はくさい しめじ えだまめ	パン さとう ドレッシング あぶら ルウ	595 kcal 24.3 g 21.5 g	
14 水	ごはん		えんジョイランチ マーボー豆腐 やきキョウザ② りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ にら	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ さとう ゼリー	716 kcal 23.3 g 19.9 g	
15 木	コッペパン チョコだいす クリーム		チリコンカン ハムとだいこんのマリネ	ぎゅうにゅう だいす ハム ぶたにく いんげんまめ ひよこめめ えんどうまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり	パン チョコだいすクリーム じゃがいも あぶら さとう ルウ	665 kcal 23.7 g 31.7 g	
16 金	ごはん		アジピリからやき いそに とんじる	ぎゅうにゅう アジ ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが だいこん こんにゃく さやいんげん にんじん ごぼう ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	589 kcal 25.5 g 13.1 g	
19 月	わかめごはん		おさかなランチ シルバーてりやき きりぼしだいこんのあえもの いなかじる	ぎゅうにゅう わかめ シルバー ハム みそ あぶらあげ	だいこん ほうれんそう ごぼう にんじん こんにゃく しめじ こまつな ねぎ	ごはん さとう ドレッシング ごま さといも	637 kcal 24.7 g 19.7 g	
20 火	けんさんこむぎ しよくパン かぬましさん いちごジャム		さつきランチ インドに かんぴようサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり かんぴよう キャベツ グリーンピース	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう	641 kcal 25.4 g 21.0 g	
21 水	ごはん		はっほうさい にらまんじゅう② オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ さやえんどう しょうが にら ねぎ にんにく オレンジ	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう	635 kcal 27.8 g 15.3 g	
22 木	きなこ あげパン		ブラウンシチュー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース ブロッコリー カリフラワー	パン さとう あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	637 kcal 25.0 g 27.6 g	
23 金	ごはん		けいちゃん けんちゃんじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ごぼうこんにゃく ししいだけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら さといも ゼリー	712 kcal 24.1 g 16.3 g	
26 月	がっこうきゅうしょくしゅうかん：アジアあじめぐり（たいわんのりようり） セルフ ルーローハン （ごはん）		ルーローハンのご（ぶたにくのあまからに・ポイルやさい） たいわんふうしるビーフン フルーツあんのにんぷりん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たけのこ ねぎ にら こまつな もやし ししいだけ たまねぎ にんじん	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら ドレッシング ごま ビーフン あんにんぷりん	627 kcal 23.5 g 16.8 g	
27 火	がっこうきゅうしょくしゅうかん：アジアあじめぐり（かんこくのりようり） セルフファンニョム チキンバーガー （バーガーパン）		ファンニョムチキン のりナムル カムジャック（じゃがいもとキムチのスープ）	ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく だいす とうにゅう	もやし ほうれんそう キャベツ えのきだけ にんにく はくさい たまねぎ にんじん しょうが りんご	パン あぶら さとう じゃがいも ごま ドレッシング でんぶん ごまあぶら	614 kcal 29.6 g 28.4 g	
28 水	がっこうきゅうしょくしゅうかん：アジアあじめぐり（ベトナムのりようり） ごはん		サバねぎしおやき ゴイスア（くらげのサラダ） ミエ・ガー（はるさめととりにくのスープ）	ぎゅうにゅう サバ くらげ とりにく	ねぎ きゅうり にんじん もやし にら たまねぎ きくらげ	ごはん ごまあぶら ドレッシング ごま はるさめ さとう	644 kcal 23.0 g 22.9 g	
29 木	がっこうきゅうしょくしゅうかん：いちごランチ さつきのまい こめこパン		ハンバーグにらソースがけ はとむぎそうすい いちご①	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ にら にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこんこんにゃく ねぎ ししいだけ えだまめ いちご	こめこ パン さとう ごまあぶら でんぶん はとむぎ おおむぎ	688 kcal 32.7 g 26.8 g	
30 金	がっこうきゅうしょくしゅうかん：アジアあじめぐり（インドのりようり） ターメリック ライス		ダルキーマカレー（まめのキーマカレー） アチャール（やさいのすづけ） ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひよこめめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり だいこん	ごはん あぶら ルウ さとう ドレッシング	752 kcal 24.9 g 25.0 g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぶんへいきん
2.3g