



# きゅうしょく 給食だよ!



しょうがっこう  
小学校

あたら とし むか  
新 しい年を迎えました。みなさん どんなん 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ょくしゅうかん 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、みんな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ょくしゅうかん 全国学校給食週間とは？

がっこうきゅうしょく いき やくわり りかい ふか  
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。



かんしや き ち  
感謝の気持ちをこめていただきます！ごちそうさま！

まいにち しょくさい た  
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々の支えがあって食事をいただくことができます。感謝の気持ちをもって食べましょう。



## ことし がっこうきゅうしょくしゅうかん 今年の学校給食週間は・・・？

ことし さまざま こくさいたいかい ひら  
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 こんだけ じっし  
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  
どくさんぶつ もち とうじょう たの  
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掛け、はと巻き雑炊、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
こんにゃく	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こんにゃくは粗みじんにし、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！ぜひぞいでみてください！



## 1がつこんだてよひひょう



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	びこう ちょこう ひん	エネルギー たんぱくし ししつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	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マ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 じやがいも	604 kcal 27.3 g 29.3 g	
9	金	ごはん のりふりかけ		さつきがおかしょうアイデアこんだて ブリスタミナやき 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 ブリ 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 プロッコリーサラダ 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 プロッコリー 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 マーボーどうふ やきキョーザ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 ひよこまめ 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 じやがいも 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 ジャがいも 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 しょくパン かぬましまさん いちごジャム		さつきランチ インドに かんぴょうサラダ 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 かんぴょう キャベツ グリンピース	パン ジャム じやがいも あぶら さとう	ヨーグルト 641 kcal 25.4 g 21.0 g	
21	水	ごはん		はっぽうさい 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 サヤえんどう 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 あけパン		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 プロッコリー カリフラワー	パン さとう あぶら ジャがいも 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 いいたけ 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 (たいわんのりょうり)		セルフ ルーローハン (ごはん)	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 こまつな もやし しいたけ 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 あんにんプリン	あんにん プリン 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 (かんごくのりょうり)		セルフヤンニョムチキン のりナムル カムジャクク (じゃがいもとキムチのスープ)	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 ジャがいも 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 (ペトナムのりょうり)		ごはん サバねぎしおやき ゴイスア (くらげのサラダ) ミエン・ガーネ (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 ごめこパン	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 しいたけ えだまめ いちご	ごめこ 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 (インドのりょうり)		ターメリック ライス	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひよこまめ 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 ヨーグルト	ごはん あぶら ルウ さとう ドレッシング	ヨーグルト 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24 g: 脂質21 g: 食塩2.0 g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  
2.3 g