

1月

きゅうしょく 給食だより



小学校

あたら 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でもあります。身近
かなじゅうしょく
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。



全国学校給食週間とは？

がっこうきゅうしょく
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
関心を高める1週間です。



【感謝の気持ちをこめていただきます！】

ごちそうさま！

わたしたちは毎日様々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、調理を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。感謝の気持ちをもって食べましょう。



今年の学校給食週間は・・・？

今年はさまざま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、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。また、毎年実施している人気メニュー、鹿沼市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！

9日(金)	～韓国の料理～	「ヤンニヨムチキン、のりナムル、カムジャクク(じゃがいものスープ)」
13日(火)	～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」
14日(水)	～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かけ、はと麦雑炊、いちご」
15日(木)	～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)」
16日(金)	～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
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あくを取り、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がつこんだてよていひょう



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	びこう	エネルギー たんぱくしつ 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	ねつうちからに なるもの				
8	木	セルフ さんしょくどん (ごはん)		さんしょくどんのぐ いなかじる いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ	にんじん だいこん ごぼう しょうが えだまめ こんにゃく ねぎ	ごはん さとう さといも あぶら ゼリー	681kcal 30.9g 17.6g		
9	金	がっこうきゅうしょくしゅうかん アジアあじめぐり (かいわんのりょうり)		ヤンニヨムチキン のりナムル カムジャクク (じゃがいものスープ)	ぎゅうにゅう どうにゅう とりにく のり ふたにく たいす	にんじん ほうれんそう もやし にんにく キャベツ えのきだけ たまねぎ はくさい	ごはん あぶら じゃがいも でんぶん ごま さとう ドレッシング	739kcal 29.8g 25.9g		
12	月	せいじんのひ								
13	火	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)	ルーローハンのぐ (ふたにくのあまからに・やさい) たいわんふうしるピーフン	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にら たけのこ ほししいたけ こまつな しょうが にんにく もやし	ごはん あぶら ピーフン さとう ごま でんぶん ドレッシング	634kcal 23.9g 17.5g	
14	水	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かけ はとむぎぞうすい いちご(2)	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たまご	にんじん たまねぎ にら ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう えだまめ だいこん こんにゃく ねぎ いちご	こめこパン はとむぎ さとう あぶら でんぶん おおむぎ	603kcal 29.5g 22.1g	
15	木	がっこうきゅうしょくしゅうかん アジアあじめぐり (ベトナムのりょうり)		ごはん	さばのねぎしおやき ゴイ・スア (くらげのサラダ) ミエン・ガー (とりにくとはるさめのスープ)	ぎゅうにゅう さば くらげ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり にら きくらげ	ごはん あぶら ごま ドレッシング はるさめ さとう	614kcal 25.5g 18.8g	
16	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	タルキマカレー (まめのキーマカレー) アチャール (やさいのすづけ) フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ひよこまめ ふたにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ うずらまめ	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり だいこん ルウ さとう ドレッシング	ごはん あぶら ゼリー ルウ さとう ドレッシング	722kcal 22.4g 22.9g	
19	月	さつきランチ (とくさんぶつこんだて)		けんさんこむぎ しょくパン どちあいかジャム	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 ふたにく さつまあげ ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ こんにゃく グリンビース かんぴょう きゅうり コーン	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	641kcal 25.1g 21.8g	
20	火	えんジョイランチ (てきえんこんだて)		ごはん	モロカツのみぞソースかけ しおこんぶあえ さわにわん	ぎゅうにゅう モロ みぞ あぶらあげ こんぶ ふたにく	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま でんぶん	645kcal 25.4g 19.4g	
21	水	セルフ ツナサンド (コッペ/パン)		ツナサンドのぐ チキンナゲット(2) コーンスープ	ツナサンドのぐ チキンナゲット(2) コーンスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ペーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン パセリ	パン パンこ でんぶん ドレッシング あぶら ルウ	617kcal 24.6g 28.2g	
22	木	ごはん		マー婆ーどうふ パンバンジーサラダ みかん	マー婆ーどうふ パンバンジーサラダ みかん	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし みかん	ごはん あぶら でんぶん ドレッシング	675kcal 24.7g 17.5g	
23	金	セルフ ハヤシライス (ごはん)		ハヤシライスのぐ パリパリサラダ	ハヤシライスのぐ パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ マッシュルーム グリンビース にんにく しょうが にら	ごはん あぶら ルウ ちゅうかめん ドレッシング	726kcal 23.7g 24.6g	
26	月	ココアあげパン		にくだんごのケチャップに チキンごぼうサラダ	にくだんごのケチャップに チキンごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ワインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	パン ココア さとう でんぶん あぶら ドレッシング マカロニ	626kcal 21.8g 31.2g	
27	火	セルフ かきあげどん (ごはん)		やさいかきあげ ツナとだいすのサラダ ふたじる	やさいかきあげ ツナとだいすのサラダ ふたじる	ぎゅうにゅう みそ ツナ ふたにく だいす とうふ	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう しゅんぎく だいこん きゅうり キャベツ ねぎ	ごはん こむぎこ ドレッシング じゃがいも あぶら	756kcal 23.7g 26.0g	たれが つきます
28	水	アップルパン		クリームシチュー プロッコリーサラダ ミニフィッシュ	クリームシチュー プロッコリーサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ ござかな	にんじん たまねぎ りんご コーン グリンビース プロッコリー きゅうり	パン さとう じゃがいも あぶら ごま ルウ ドレッシング	607kcal 23.6g 21.9g	
29	木	おさかなランチ		ごはん	たらのしおこうじやき ごもくに こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう さつまあげ たら ひじき みそ ふたにく だいす	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん さとう あぶら さといも ごま	595kcal 25.5g 14.8g	
30	金	セルフ ふたキムチどん (ごはん)		ふたキムチどんのぐ わかめスープ いよかん	ふたキムチどんのぐ わかめスープ いよかん	ぎゅうにゅう ふたにく なると わかめ とうふ	にんじん こんにゃく いよかん たまねぎ はくさい にら にんにく しょうが えのきだけ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	609kcal 22.9g 16.2g	

・ 小学校給食 摂取基準は『エネルギー640kcal : たんぱく質24g : 脂質20g : 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