



きゅうしょく 給食だより



小学校

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 いぎ やくわり しゅうかん
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
【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
持って食べましょう。



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・・・？

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 こんだて じっし なか にほん ちか くにぐに 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。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**～「ヤンニョムチキン、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	30 g
大麦	30 g
ごぼう	20 g
にんじん	30 g
だいこん	50 g
生しいたけ	12 g
こんにゃく	60 g
ねぎ	20 g
枝豆	30 g
鶏小間肉	120 g
卵	60 g
しょうが	4 g
チキンブイヨン	10 g
薄口醤油	2 g
和風だしの素	3 g
塩	2 g
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！ぜひのぞいてみてください！



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 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	おつちからに 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	ごはん		ヤンニョムチキン のりナムル カムジャック (じゃがいものスープ)	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく のり ぶたにく だいす	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	セルフ ルーローハン (ごはん)		ルーローハンのぐ (ぶたにくのあまからに・やさい) たいわんふうしるビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ビーフン さとう ごま でんぶん ドレッシング	634kcal 23.9g 17.5g	
14	水	さつきのまい こめこパン		ハンバーグにらソースかけ はとむぎそうすい いちご (2)	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	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	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) フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ うすらまめ	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり だいこん	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	けんさんこむぎ しょくパン とちあいがジャム		インドに かんびょうサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ こんにゃく グリンピース かんびょう 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	ごはん		モロカツのみそソースかけ しおこんぶあえ さわにわん	ぎゅうにゅう モロ みそ あぶらあげ こんぶ ぶたにく	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	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン 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		マーボーどうふ パンパンジーサラダ みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく 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	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ マッシュルーム グリンピース 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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	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 ぶたじる	ぎゅうにゅう みそ ツナ ぶたにく 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	たれがつきます 756kcal 23.7g 26.0g	
28	水	アップルパン		クリームシチュー ブロッコリーサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こざかな	にんじん たまねぎ りんご コーン グリンピース ブロッコリー 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	ごはん		たらのおこうじやき 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 ぶたにく 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 ぶたキムチどん (ごはん)		ぶたキムチどんのぐ わかめスープ いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	
								えんぶん へいきん 2.3g	

・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！