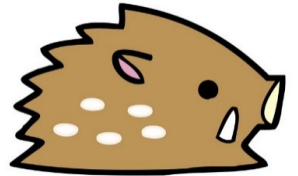




# 1がっ こんだてひょう



しるぬぎ になっている食材は横浜町でとれたものです。  
横浜町学校給食センター No. 430

(へいせい31ねん)

日	よ う 日	こ ん だ て め い	たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー)		おしらせ
			赤 ちやくやく ほねをつくる	緑 からだのちようし をととのえる	黄 ねつやちからの もとなる	小	中	
15	火	ごはん すきやき れんこんいりとうふハンバーグ こまつなのびたし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ、とり あぶらあげ	はくさい、ながねぎ こんにやく、しいたけ れんこん、こまつな しめじ	ごはん、いたぶ さとう	657	766	・寒い冬は、なべものがおいしい季節です。給食のすきやきには、牛肉、白菜、長ねぎ、焼き豆腐、こんにやく、しいたけが入っています。みなさんの家庭では、どんなものが入っていますか？
16	水	ごはん ポークカレー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、コーン ブロッコリー、りんご カリフラワー	ごはん、おおむぎ あぶら、カレールー じゃがいも ドレッシング	719	871	・サラダには入っているブロッコリー、カリフラワーは「花」の部分を食べている花野菜です。 ★スプーンが付きます
17	木	ごはん もすくじる さばのおかか きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とうふ、もすく みそ、さば とりにく、かつおぶし	ながねぎ、にんじん きりほしだいこん こんにやく、しいたけ	ごはん、いたぶ さとう、あぶら	651	750	朝ごはんをしっかり食べよう
18	金	ごはん こんさいじる あますあんにくだんご キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	にんじん、だいこん ごぼう、こまつな ながねぎ、キャベツ きゅうり、うめ	ごはん、じゃがいも あぶら、ドレッシング	620	722	・根菜類には食物繊維がたくさんふくまれているので、おなかの調子をととのえてくれます。 ★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
21	月	ジョア パック みどラーメン ポークシューマイ てっこつサラダ	ジョア ぶたにく、だいす ちりめん、チーズ ひじき	にんにく、にんじん もやし、たけのこ、ほうれんそう きくらげ、キャベツ パプリカ、こまつな はねぎ	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら シューマイのかわ	669	803	★シューマイは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
22	火	ごはん はくさいのみそしる ぶたにくしょうがやき だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ぶたにく、とりにく	はくさい、にんじん しめじ、しょうが だいこん、グリーンピース	ごはん、あぶら さとう、でんぶ	639	742	・白菜は、冬が旬の野菜です。この時期のおいしい白菜をあじわって食べてみましょう。
23	水	ごはん だいこんのみそしる たけのこしのだに ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく、あぶらあげ ひじき、だいす、ちくわ	だいこん、にんじん たけのこ、ごぼう こんにやく	ごはん、あぶら さとう	578	701	・大根の葉は、捨てられてしまうときもありますが、ビタミンAやカルシウム、鉄分などのミネラルが豊富に含まれている栄養たっぷりな部分です。みそ汁に入れたり、炒めたりして食べてみましょう。
24	木	ごはん けのしる ほっけしおやき にんじんのこあえ	ぎゅうにゅう だいす、あぶらあげ みそ、ほっけ、やきとうふ こうやとうふ、たらこ	だいこん、にんじん ふき、わらび しいたけ、こんにやく はねぎ	ごはん、あぶら	629	730	・「けの汁」は津軽地方でよく食べられている青森県の郷土料理（きょうどりょうり）です。ところで、けの汁の『け』って何のことかわかりますか？この『け』は、おかゆの『かゆ』がなまったものといわれています。
25	金	コッパン ミネストローネ わかどりハーブやき アスパラとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんにく トマト、パセリ、コーン アスパラ、しめじ	パン、じゃがいも オリーブオイル バター、さとう	576	708	★スプーンが付きます
28	月	ごはん なまあげのみそしる つくねやき メンマのいためもの	ぎゅうにゅう、みそ なまあげ、みそ とりにく、ぶたにく	はくさい、にんじん しめじ、いんげん メンマ、こんにやく	ごはん、あぶら さとう	596	708	・1月24日から30日までの1週間は学校給食週間です。これは戦後に給食がさまざまな団体の支援（しえん）を受けて、再開（さいかい）することができたことを記念（きねん）して定められました。
29	火	ごはん マーボーとうふ みそまんじゅう ナムルサラダ	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく みそ	にんじん、ながねぎ しょうが、にんにく、キャベツ もやし、きゅうり、たまねぎ わらび、ぜんまい、ニラ	ごはん、ごまあぶら でんぶ まんじゅうのかわ	707	826	★みそまんじゅうは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
30	水	ごはん チキンカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん にんにく、りんご みかん、パイナップル	ごはん、おおむぎ あぶら、カレールー ゼリー、しらたまだんご じゃがいも	740	909	★スプーンが付きます
31	木	ごはん キャベツのみそしる あかうさぎょうやき つぶつぶ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ あかうさぎ、とりにく だいす	にんじん、キャベツ えのきたけ、ごぼう れんこん、しいたけ いんげん	ごはん、さとう さといも	581	706	・「つぶつぶ」とは、長野県松代地区の郷土料理です。里芋やれんこん、ごぼうなどを少し小さめに切って見た目がつぶつぶしているのが名前の由来だそうです。

じじょう こんだて ないよう へんこう きゅうしよく ちゅうし  
\* 事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

## 中学3年生のみなさんに 給食のリクエストをとりました

義務教育の9年間と共に、学校給食の卒業を控えた中学3年生のみなさんに、給食を忘れずにいて欲しいという思いを込めて、今まで食べた給食のリクエストをとりました。票数の多かった献立を優先して、できるだけ1～3月の給食に登場させていきたいと考えています。

ちなみに、リクエストの多かった献立（上位5位まで）は以下のとおりです。もちろん、ここに載っていない献立の可能性もありますよ！

## 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

学校給食の始まりは、明治22年に山形県の小学校で生活に苦しんでいる家庭の子どものために昼食を出したことだといわれています。その後、戦争がはげしくなると食べ物不足、学校給食は一時中断となりました。

戦後はララ（アメリカの民間団体）などから脱脂粉乳をはじめとした援助物資を受けて、昭和21年の12月24日に学校給食を再開することができました。この日を記念して、冬休みに重ならないよう1ヵ月後の1月24日から「全国学校給食週間」としています。

### しゅしよくぶもん 主食部門

- 1位 チキンカレー
- オムライス
- 3位 焼きそば
- みそラーメン
- 5位 わかめごはん
- 梅しらすごはん

### しゅさいぶもん 主菜部門

- 1位 唐揚げ
- 2位 いか天ぷら
- 3位 チーズイン青大豆コロッケ
- さば味噌煮
- 赤魚西京焼き

### ぶくさいぶもん 副菜部門

- 1位 海藻サラダ
- 鉄骨サラダ

### しるものぶもん 汁物部門

- 1位 クッパ
- 2位 八杯豆腐
- 3位 モロヘイヤスープ
- 4位 さつま汁
- せんべい汁

### ぶもん デザート部門

- 1位 フルーツポンチ
- 冷凍パイ
- 3位 杏仁フルーツ
- ジョア
- ケーキ

～今月のリクエスト献立～

献立名が「太字」になっているものが今月のリクエスト献立です。

