



# 1かっ こんだてひょう



しろぬぎ になっている食材は横浜市でとれたものです。  
横浜市学校給食センター No. 441

(れいわ2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		おしらせ	
				赤	緑	黄	小	中		
15	水	牛乳	ごはん	いもだんごじる わふういりとうふつつみやき ふきとちくわのあぶらいため	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ ちくわ	にんじん、かぼちゃ ごぼう、まいたけ せり、ふき こんにやく	ごはん、いもだんご さとう、あぶら でんぷん	607	716	・今日から3学期スタートです。 給食をしっかり食べて、学校生活のリズムに戻しましょう。
16	木	牛乳	ごはん	こんさいじる あかうおのにつけ きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あかうお、とりにく	にんじん、だいこん ごぼう、こまつな ながねぎ、こんにやく しいたけ、きりぼしだいこん	ごはん、さとう あぶら じゃがいも	591	700	・根菜類には食物繊維がたくさんふくまれていて おなかの調子をととのえてくれます。
17	金	牛乳	コッパパン	コーンポタージュ ハンバーグ マリネサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく ぶたにく	コーン、たまねぎ にんじん、パセリ マッシュルーム、きゅうり パプリカ	パン、なまクリーム さとう、バター	649	835	・パンは、そのままかぶりつくのではなく、一口くらいの大きさに ちぎって食べるのがマナーといわれています。 <b>★スプーンが付きます</b>
20	月	牛乳	チキンカレー	コロコロピーズサラダ アーモンドカル メープルマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン、チーズ だいす、ひよこめ ツナ、こざかな	たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、トマト きゅうり、コーン	スパゲティ、あぶら ドレッシング、ごま アーモンド、マフィン	618	724	・今日の給食は、中学校3年生のみなさんからいただいたリクエスト にスパゲティが入っていたので、ナポリタンにしました。
21	火	牛乳	ごはん	チンゲンサイスープ てまきわふうたまごやき チンジャオロースー	ぎゅうにゅう ベーコン、たまご ぶたにく	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが ピーマン、パプリカ だけのこ	ごはん、あぶら	604	703	<b>朝ごはんをしっかり食べよう</b> 
22	水	牛乳	むぎごはん	チキンカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご みかん、パイナップル	ごはん、おおむぎ あぶら、じゃがいも カレールー ミックスゼリー	712	874	<b>★スプーンが付きます</b>
23	木	牛乳	ごはん	だいこんのみそじる すきやきふうに ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ぶたにく、やきとうふ かつおぶし	だいこん、にんじん たかな、しょうが、ほうれんそう たまねぎ、こんにやく しめじ、はくさい、もやし	ごはん、あぶら さとう	584	709	・朝ごはんは、脳と体を目覚めさせるスイッチ役です。スイッチが しっかり動くためには、ごはんやパンに含まれる「ブドウ糖」が 必要です。
24	金	牛乳	ごはん	けのしる べにざけのしおやき にんじんのこあえ はちみつずせりー	ぎゅうにゅう だいす、あぶらあげ やきとうふ、こうやとうふ たらこ、さけ	だいこん、にんじん、 ふき、わらび こんにやく、はねぎ ゆず	ごはん、あぶら はちみつ ゼリー	653	761	・“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 ょうとりょうり）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。
27	月	牛乳	ごはん	おでん なっとう キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぎょにくすりみ、うすらたまご ちくわ、こんぶ、とりにく こうやとうふ、なっとう	にんじん、だいこん こんにやく、キャベツ きゅうり、うめ	ごはん ドレッシング	624	735	・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。
28	火	牛乳	ごはん	なまあげのみそじる あますあんにくだんご さといものそぼろに	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりにく、ぶたにく だいす	はくさい、にんじん しめじ、グリーンピース しょうが	ごはん、あぶら さといも、さとう でんぷん	636	745	・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。 <b>★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます</b>
29	水	ジュア	ごはん	ミネラルスープ こめこいはるまき しおマーボー	ジュア こんぶ、とうふ なると、ぶたにく とうふ	にんじん、しいたけ だけのこ、しょうが にんにく、こまつな パプリカ、はくさい	ごはん、でんぷん あぶら はるまきのかわ	642	759	
30	木	牛乳	ごはん	わかめといものみそじる いわしレモンしょうゆに ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう わかめ、みそ いわし、ぶたにく	たまねぎ、レモン ごぼう、にんじん しいたけ、こんにやく	ごはん、さとう あぶら、ごま じゃがいも	633	750	・いわしなどの背が青い魚には、DHAやEPAといって頭の回転が よくなるといわれている成分がはいっています。
31	金	牛乳	米粉パン	もすくスープ とりにくのケチャップに ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう もすく、ベーコン とりにく、ツナ	たまねぎ、しめじ ほうれんそう、トマト ブロッコリー、コーン きゅうり	こめこパン マヨネーズ	620	784	・私たち人間は、動物や植物など多くの命をいただき、自分の命を つないでいます。感謝の気持ちを持ってあいさつをし、できるだけ 残さないように心がけましょう。

じじょう こんだてないよう へんこう きゅうしゅくちゅうし  
\*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

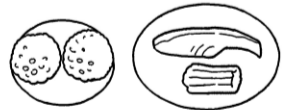
義務教育の9年間と共に、学校給食の卒業を控えた中学3年生のみなさん  
に、給食を忘れずにいて欲しいという思いを込めて、今まで食べた給食の  
リクエストをとりました。票数の多かった献立を優先して、できるだけ  
1～3月の給食に登場させていきたいと考えています。

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。楽しみにしててください！

## 今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多く  
の方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的と  
して定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困  
児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。  
献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学  
校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健  
康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども  
学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、  
菜の漬物

### 主食部門

- 1位 カレーライス
- 2位 わかめごはん
- 3位 醤油ラーメン
- うどん
- スパゲティ
- 梅しらすごはん

### 主菜部門

- 1位 唐揚げ
- 2位 チキンステーキ
- ナストマトグラタン
- 餃子
- 5位 みそまんじゅう

### 副菜部門

- 1位 鉄骨サラダ
- ツナとブロッコリー  
のサラダ
- 肉じゃが
- 豚キムチ
- 花野菜サラダ

### 汁物部門

- 1位 ミネストローネ
- 2位 クッパ
- 3位 モロヘイヤスープ
- なめこ汁

### デザート部門

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 杏仁フルーツ
- アロエヨーグルト
- 4位 オレンジ
- ジュア

～今月のリクエスト献立～

献立名が「本字」になっている  
ものが今月のリクエスト献立です。

