



# 1かっ こんだてひょう



しるぬき 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. 452

(れいわ3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 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	金	ごはん くろげわぎゅうのすきやき とりつくね ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう くろげわぎゅう やきどうふ、とりにく ひじき	はくさい、ほうれんそう こんにやく、しいたけ ながねぎ、もやし にんじん	ごはん、いたふ さとう、ごま	760	904	・今日は、青森県産黒毛和牛を使用した「すきやき」です。 この黒毛和牛は、国の取組で無償提供されたものです。この機会に 青森県産の和牛のよさを感じながら味わって食べましょう。
18	月	ごはん モロヘイヤスープ はるまき しおマーボー	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく とうふ	にんじん、えのきたけ モロヘイヤ、たけのこ きくらげ、しいたけ、こまつな しょうが、にんにく、パプリカ	ごはん、あぶら まるまきのかわ でんぶん	678	803	<b>朝ごはんをしっかり食べよう</b> 
19	火	ごはん なまあげのみそしる あますあんにくだんご ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ ぶたにく、とりにく	はくさい、にんじん しめじ、ごぼう しいたけ、こんにやく	ごはん、あぶら ごま、さとう	618	731	★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
20	水	むぎごはん ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 じゃがいも カレールー、ゼリー	732	894	★スプーンが付きます
21	木	ごはん もすくスープ まだいのバジルソテー とりにくとカシューナッツのいためもの	ぎゅうにゅう もすく、ベーコン まだい、とりにく	たまねぎ、しめじ ほうれんそう、バジル しょうが、にんじん しいたけ、ピーマン	ごはん、バター あぶら、カシューナッツ でんぶん	679	851	・今日の給食は、愛媛県からやってきた「マダイ」です。 愛媛県はマダイの養殖が日本一だそうです。全国のマダイの半分以上が愛媛県で育てられています。このマダイは、国の取組で 無償提供されたものです。この機会に味わって食べましょう。
22	金	ごはん みそおでん なっとう やさいのからしあえ	ぎゅうにゅう ちくわ、ぎょにくすりみ うすらたまご、こんぶ なっとう、みそ	こんにやく、にんじん だいこん、なのはな キャベツ、しょうが	ごはん、さとう	594	700	・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 しっかり働くためには、ごはんやパンに含まれる「ブドウ糖」が 必要です。
25	月	むぎごはん ごもくちゅうかスープ とりそぼろ キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう とうふ、だいず とりにく	にんじん、きくらげ だいずもやし、きゅうり ながねぎ、チンゲンサイ しょうが、キャベツ、うめ	ごはん、あぶら さとう、ドレッシング ごま	609	743	・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を受けて、再開することができたこと を記念して定められました。
26	火	ごはん けのしる ますしおやき にんじんのこあえ	ぎゅうにゅう、たらこ だいず、あぶらあげ やきどうふ、ます こうやどうふ、みそ	ふき、わらび ごぼう、にんじん こんにやく、はねぎ だいこん	ごはん、あぶら	620	728	・けの汁は、青森県津軽地方の郷土料理です。 けの汁は、「かゆの汁」がなまって「けの汁」になったとさえられてい ます。大根、にんじん、ごぼう等の野菜類と、ふき、わらび等の山菜 類、油揚げなどを細かくきざんで煮込んだ栄養豊かな汁物です。
27	水	ごはん こんさいじる とりのからあげ はくさいののりすあえ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく、あぶらあげ のり	にんじん、だいこん ごぼう、こまつな ながねぎ、はくさい ほうれんそう	ごはん あぶら じゃがいも	623	775	・白菜は、冬が旬の野菜です。 この時期のおいしい白菜を味わって食べてみましょう。 ★唐揚げは小学校に2個、中学校に3個付きます
28	木	ごはん なめこじる みそまんじゅう ホイコーロー	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ぶたにく	なめこ、だいこん、ニラ ながねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン しょうが、にんにく	ごはん、あぶら まんじゅうのかわ	618	730	★味噌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
29	金	せわり コッペパン やきそば てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ちりめん、チーズ ひじき	たまねぎ、だいずもやし キャベツ、にんにく しょうが、パプリカ こまつな	パン、やきそば あぶら、ごまあぶら	638	800	・今日の給食は、焼きそばパンです。 コッペパンに切れ目がいっているの、焼きそばを入れて 食べましょう。

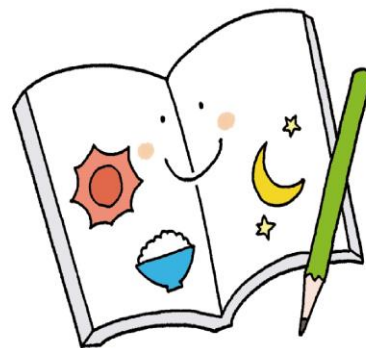
じじょう こんだてないよう へんこう きゅうしよく ちゅうし  
\* 事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

## 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。楽しみにしててください!

## 試験前も早起き・早寝!



わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行って  
います。睡眠をしっかりとおとすることで脳を休ませて、試験で  
本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭  
に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起  
き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大  
切です。

### 主食部門

- 1位 カレーライス
- 2位 わかめごはん  
ラーメン  
ハヤシライス  
シチュー  
梅しらすごはん

### 主菜部門

- 1位 さばみそ煮  
チキン照焼き  
鮭のムニエル
- 4位 唐揚げ  
かぼちゃの天ぷら

### 副菜部門

- 1位 長芋のしそ漬け  
長芋の梅サラダ  
鉄骨サラダ  
ほうれん草のピーナッツ和え  
ホイコーロー

### 汁物部門

- 1位 なめこ汁
- 2位 にらたま汁  
アーサ汁  
すきやき
- 5位 モロヘイヤスープ

### デザート部門

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 杏仁フルーツ
- 3位 アロエヨーグルト
- 4位 クレープ
- 5位 シュークリーム

～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。