

1月 きゅうしよくだより 後半

1月の目標

給食の歴史を知ろう



R2.1.17
王滝小中学校

日・曜日	こんだて	あか	みどり	きいろ	栄養価(小・中)		ちょこっとひとこと
		血・筋肉・骨 を作る	体の調子を ととのえる	熱や力の元	I類 kcal	たんぱく質 g	
20月	わかめごはん すんきのかき揚げ 豆腐サラダ 石狩汁 ポンカン	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ あおのり とうふ しらすぼし さけ みそ	すんき にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう ねぎ はくさい だいこん ポンカン	こめ じゃがいも ごむぎこ ごま さとう あぶら マヨネーズ	720 27.3 22.0 2.3	900 34.0 27.5 2.8	すんきメニュー第3弾はかき揚げです。すんきとじゃがいもを合わせて、かき揚げにしました。
21火	ごはん エビのタルタル焼き 海藻サラダ かぼちゃのポタージュ 赤かぶ漬け	ぎゅうにゅう えび たまご かいそう ベーコン なまクリーム	たまねぎ パセリ きゅうり コーン キャベツ かぼちゃ かぶ	こめ マヨネーズ さとう ごま あぶら パター ごむぎこ	703 21.9 21.7 2.4		生の食材を細かく切って混ぜ合わせたものを「タルタル」と言います。タルタルソースはとってもおいしいですよ。
22水	ごはん 鮭の黄金焼き 梅かつおあえ ABCスーフ ソーダゼリー	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とりにく かんでん	にんじん うめ キャベツ きゅうり チンゲンサイ	こめ あぶら さとう マカロニ	654 27.4 19.9 1.9	882 36.9 26.8 2.3	大人気ソーダゼリー！なぜソーダのシュワシュワ感を残したままゼリーになっているのか、不思議です。
23木	ごはん 凍り豆腐のいんろう煮 かみかみサラダ どさんこ汁 いちご	ぎゅうにゅう こおりとうふ ぶたにく さきいか みそ	しょうが ねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ コーン いちご	こめ かたくりこ マヨネーズ ごま じゃがいも	689 31.9 21.2 2.3		「いんろう」とは、武士が印鑑や薬などを入れて腰に下げていた長方形の箱を言います。「水戸黄門」で格さんが見せるあの箱です。
24金	ごはん 大砲フライ こんにゃくサラダ 呉汁 スイートスプリング	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく たまご ハム だいず みそ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな スイートスプリング	こめ じゃがいも あぶら さとう ごむぎこ ごま パンこ こんにゃく ごまあぶら		861 35.5 34.0 3.0	今日から全国学校給食週間です。スイートスプリングは、栽培が難しく生産量も少ないですが、みずみずしく甘いのが特徴です。
27月	塩むすび 鮭の塩焼き 浅漬け 野菜のみそ汁 みかん 赤かぶ漬け	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ みそ	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ かぼちゃ みかん かぶ	こめ じゃがいも	661 26.6 14.5 2.2	826 33.2 18.1 2.7	全国学校給食週間献立です。日本の給食は明治22年に山形県で始まりました。今日は当時の給食を再現しました。
28火	麦ごはん 芋煮 ひじきと野菜のあえ物 どんがら汁 りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき たら とうふ みそ	ごぼう ねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう はくさい えのき りんご	こめ おおむぎ さといも こんにゃく さとう はるさめ	602 29.8 14.7 2.3	752 37.2 18.3 2.8	学校給食発祥の地、山形県の食事です。芋煮は、里芋や肉を煮込んだ料理です。今日はその中に玉こんにゃくも入れてみました。
29水	ごはん ハンバーグ アーモンドあえ えびとフロコリーのミルクスーフ ミルクコーヒー いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン えび	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ほうれんそう しめじ コーン フロコリー いちご	こめ パンこ さとう アーモンド じゃがいも	734 32.5 22.1 2.3	917 40.6 27.6 2.8	ミルクは、牛乳をおいしく残さず飲むために考えられました。今では、メロン味や紅茶味、抹茶きなこ味などもあります。
30木	ごはん ズルコギ 春雨サラダ トックのスーフ 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ぶたにく たまご	ねぎ にんにく たまねぎ なら にんじん ごぼう しめじ キャベツ きゅうり もやし みかん	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま はるさめ トック	704 29.0 22.8 2.5	880 36.2 28.5 3.1	全国学校給食週間中です。世界の味めぐりとして、韓国風の食事にしました。トックは韓国のお餅です。
31金	ナン ドライカレー コールスローサラダ コンソメスーフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ベーコン ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ キャベツ コーン はくさい	ナン あぶら さとう ごむぎこ		882 42.0 36.7 3.0	給食室自慢のドライカレーにナンをつけて食べましょう！気分はナムステ～

※献立は、都合により変更になることがあります。