



日 曜	こ ん だ て め い			しょくひんのはたらき							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当 量 (g)
				きいろのなかま	あかのなかま		みどりのなかま				
				ねつやちからのもとになる	ちやにくになる		からだのちようしをととのえる				
8 水	むぎごはん		ポークカレー コーンサラダ いちごゼリー	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	539 18.2 2.0	
9 木	わかめごはん		あつやきたまご ちくぜんに すましじる おしょうがつこんだて	ごはん さといも	あぶら	たまご とり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん たけのこ こんにやく ごぼう しいたけ	480 21.2 2.3	
10 金	きなこあげパン		わんたんスープ ツナサラダ まめりょうりのひ	パン さとう わんたん	あぶら	ぶたにく きなこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり コーン	421 18.1 2.2	
13 月	せいじんのひ										
14 火	コッペパン 大豆チョコクリーム		チキンナゲット キャベツとブロッコリーのサラダ だいこんとぶたにくのスープ	パン はるさめ チョコクリーム	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	507 23.9 2.2	
多胡小学校6年生が食育の授業「バランスのよい献立を考えよう」で考えた献立											
15 水	ごはん		あじフライ かいそうサラダ こしねじる	ごはん さといも	あぶら ドレッシング	あじ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	425 18.8 1.7	
16 木	ルーローハン (ごはん・ぐ)		ごはんに ルーローハンのぐをのせてたべましょう ポークしゅうまい チンゲンサイとたまごのスープ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ コーン たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	408 19.4 3.1	
17 金	ツイストロール		グリルチキン ミネストローネ いよかん	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	とり ベーコン だいた	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく いよかん	505 27.0 2.1	
20 月	ごはん		ごはんに まぜごはんのぐをまぜてたべましょう ちゅうかまぜごはん (ごはん・ぐ)	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	だいこん ねぎ しょうが しいたけ たけのこ	379 16.8 1.4	
21 火	せわりパン		スラッピージョー ABCスープ フルーツヨーグルト は、おわんにも リつけましょう	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら バター	ぶたにく だいた ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン みかん バイン もも	521 23.0 2.4	
22 水	ごはん		さばのてりやき かみかみあえ すいとん	ごはん こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり	493 22.9 1.5	
23 木	ごはん		とうふハンバーグおろしソース ひじきのいために なめこじる	ごはん さとう	あぶら	とうふ だいた あぶらあげ とり	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん なめこ こんにやく ねぎ にんにく	459 21.7 1.7	
24 金	しょうゆラーメン (バックちゅうかめん)	ジョア	ぎょうざ ちりめんじゃこサラダ カムカムこんだて	ちゅうかめん	ごま あぶら ドレッシング	ぶたにく	ジョア こざかな	にんじん こまつな	もやし しょうが だいこん きゅうり コーン	424 22.3 2.9	
27 月	ごはん		ごはんに こぎつねごはんのぐをまぜてたべましょう こぎつねごはん (ごはん・ぐ)	ごはん さといも さとう	あぶら	ブリ こおりどうふ あぶらあげ さつまあげ とうふ とり	ぎゅうにゅう	にんじん	えだめめ しいたけ だいこん ごぼう こんにやく	484 24.2 1.5	
28 火	ロールパン		ふゆやさいのシチュー キャベツとコーンのサラダ	パン こむぎこ さとう	あぶら バター	とり いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	485 19.1 1.7	
29 水	ごはん		あじのごまみそソース はくさいのあさづけ だまこじる あきたけんのきょうどりょうり	ごはん さとう	ごま	あじ とり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しめじ ねぎ しいたけ はくさい きゅうり	428 23.7 2.1	
30 木	ごはん		マーボーどうふ はるさめサラダ まめりょうりのひ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいた	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	420 17.7 1.5	
31 金	てづくり マフィン		キャベツとしめじのペペロンチーノ ポパイサラダ	ジャム こむぎこ スパゲティ	オリブオイル ドレッシング バター	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく コーン	479 18.8 1.7	

※材料購入の都合で献立を変更することがあります。

※太字は、高崎市内でとれた農産物です。

※放射性物質については安全性が確認された食材を使用しています

こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので「黄色の仲間」
に分類されますが、こんにやくに加工されると、食物繊維たつ
ぶりの「みどりの仲間」に変身します。

☆今月の高崎市内の食材



【給食費の納入について】

給食費引き落としは、
1/31(金)です。
残高のご確認等、ご協力をお願いたします。

一ヶ月の平均

462

21.0

2.0

490

20.0

1.5



げんき通信

家の人と一緒に
読んでください！



1月の献立について

高崎市吉井学校給食センター

- ・食育授業コラボ献立：15日（水）は、多胡小学校の6年生が食育の授業の中で考えた献立です。この献立のポイントは、地域の特産品を使用したこと、色とりを良くしたこと、です。栄養バランスの他にも、より良い献立となるよう考え、1食分の食事として考案しました。あじわっていただきましょう。
- ・日本の郷土料理 ～秋田県～：
29日（水）は、秋田県の郷土料理「だまこ汁」です。秋田県では、冬の寒い時期によく食べられている料理です。「だまこ」というのは、炊きたてのご飯をすり鉢でつぶし、手のひらでまるめたものです。秋田では、子どもの遊び道具である「お手玉」を「だまこ」と言い、団子がお手玉の形に似ていることから、この団子を入れた汁物を「だまこ汁」または「だまこ鍋」と呼ぶようになりました。

1月の給食目標

『感謝の気持ちで食べよう』・『行事食について知ろう』

- ★ 食事を口にするまでには、食材を作ってくれた人、運んでくれた人、料理をしてくれた人、など多くの人が関わり、努力をしています。食べ物や、食べ物に関わる多くの人々への感謝の気持ちをもって食べましょう。
- ★ 日本には、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別料理があり、これを「行事食」と言います。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められており、昔から大切にされてきた食文化です。

Let's Cook!

給食献立レシピ紹介 【こぎつねご飯】

材料・・・4人分

- ・鶏ひき肉 80g
- ・油揚げ 50g
- ・干ししいたけ 5g
- ・むき枝豆 35g

・ご飯 茶碗4杯分

調味料

- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1 1/2
- ・料理酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・水 大さじ2

作り方

- ①干ししいたけを水でもどし、細かく刻む。
- ②油揚げは縦1/2に切り、5mm幅で細く切る。
- ③鍋に調味料と鶏肉を入れ、パラパラになるよう菜箸で混ぜる。
- ④肉に火が通ったら、干ししいたけ、油揚げを入れ、調味料がなくなるまで炒め煮にする。
- ⑤④に枝豆を加え、ご飯に混ぜる。

♪チャレンジクッキング♪

甘辛い味付けで、ごはんがすすみます。具にしっかりと味をつけておくのがポイントです。ご家庭でぜひ作ってみてください。



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 1月24日～30日



1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

戦争で給食が中断？！

昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



栄養不足で体の成長にも影響が...

そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいのものであったといえます。



外国からの援助

この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



大切な給食の役割

12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。

