

こ
ん
だ
て

エネルギーたんぱく質塩分あかきみどり

新しい年がスタートしました。今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願いながら、「おいしい給食」「安全な給食」を作るために、職員一同力を合わせてがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

こ
ん
だ
て

エネルギーたんぱく質塩分あかきみどり

都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

こ
ん
だ
て

エネルギーたんぱく質塩分あかきみどり

20日(月)～24日(金) 学校給食週間 「食べて学ぶ日本の世界遺産 給食で日本の世界遺産の地域をめぐる！」

こ
ん
だ
て

エネルギーたんぱく質塩分あかきみどり

20

牛乳

ごはん
大豆コロッケ・ソースがけ
わかめサラダ
石狩なべ

北海道と北東北(青森県・岩手県・秋田県)の縄文遺跡群

小	630	kcal	中	749	kcal
小	25.6	g	中	29.3	g
小	2.8	g	中	3.1	g

だいず わかめ かまぼこ さけ
みそ きゅうにゅう

こめ じゃがいも パンこ あぶら
さとう こまあぶら ごま

にんじん もやし コーン だいこん
たまねぎ キャベツ ねぎ

21

牛乳

長崎ちゃんぽん
(中華めん・ちゃんぽんスープ)
にんじんのしりしり
シークワサーゼリー

長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産
琉球王国(沖縄県)のグスク及び関連遺産群

小	650	kcal	中	795	kcal
小	31.1	g	中	37.2	g
小	2.9	g	中	3.2	g

ぶたにく かまぼこ いか ツナ
かつおぶし たまご きゅうにゅう

ちゅうかめん ごまあぶら デザート

はくさい もやし にんじん たまねぎ
たけのこ きめさや しいたけ ごぼう

22

牛乳

鶏ちゃん丼
(ごはん・鶏ちゃん丼の具)
昆布和え
雪見汁

白川郷(岐阜県)・五箇山(富山県)の合掌造り集落

小	647	kcal	中	766	kcal
小	27.5	g	中	31.7	g
小	2.8	g	中	3.1	g

とりにく こんぶ かまぼこ あぶらあげ
みそ きゅうにゅう

こめ ごまあぶら さとう ごま
しらたま

キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン
はくさい だいこん しいたけ こまつな

23

牛乳

ミニ背割れコッペパン
富士宮焼きそば
トマトほうとう
ワインゼリー

富士山(静岡県・山梨県)一信仰の対象と芸術の源泉

小	746	kcal	中	977	kcal
小	28.7	g	中	36.5	g
小	2.9	g	中	3.2	g

ぶたにく ベーコン チーズ みそ
きゅうにゅう

パン ちゅうかめん ほうとうめん
あぶら オリーブオイル デザート

にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ
ブロッコリー しめじ トマト

24

牛乳

ごはん
ブリカツ
大根の煮あえ
もずくのみそ汁

佐渡島(新潟県)の金山

小	719	kcal	中	861	kcal
小	28.9	g	中	33.9	g
小	2.7	g	中	3	g

ぶり わかめ もずく あぶらあげ みそ
どうぶ だいず なたも きゅうにゅう

こめ パンこ あぶら さとう
じゃがいも

だいこん にんじん ねぎ

鶏ちゃん(岐阜県)
奥美濃地方や南飛騨地方発祥の郷土料理です。

昆布あえ(富山県)
昆布の消費量日本一!

ぶりカツ(新潟県)
11月～1月に佐渡の両津湾に入る寒ブリは十分に脂がのり、身がしまっています。

石狩なべ(北海道)
鮭が入ったみそ味のお汁で、北海道の郷土料理です。

わかめ(岩手県)
リアス海岸が連なる三陸の海岸は、肉厚で弾力があり、歯ごたえがよいわかめが育つ絶好の場所です。

ワインゼリー(山梨県)
日本のワイン発祥の地!

富士宮焼きそば(静岡県)
「B-1グランプリ」初代王者!油かす、削り粉を使うのが特徴。

こ
ん
だ
て

エネルギーたんぱく質塩分あかきみどり

27

牛乳

ごはん
五目卵焼き
ごまあえ
すきやき風煮

小	618	kcal	中	723	kcal
小	27.5	g	中	32.1	g
小	2.5	g	中	2.8	g

ぶたにく たまご どうぶ きゅうにゅう

こめ さとう ごま

ほうれんそう もやし にんじん
はくさい ごぼう しいたけ ねぎ

28

牛乳

大麦めん
カレー南蛮汁
じゃがチーズ

小	670	kcal	中	823	kcal
小	25.4	g	中	30.2	g
小	2.6	g	中	2.9	g

とりにく ベーコン チーズ きゅうにゅう

おおむぎめん じゃがいも パター

にんじん たまねぎ もやし にら
しいたけ コーン

29

牛乳

マーボー丼
(ごはん・マーボー丼の具)
鉄骨ナムル

小	601	kcal	中	726	kcal
小	22.6	g	中	28.8	g
小	1.8	g	中	2.1	g

ぶたにく どうぶ ちりめんじゃこ
みそ きゅうにゅう

こめ あぶら さとう ごまあぶら
ごま

たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ
もやし ねぎ ほうれんそう

30

牛乳

黒糖パン
大根のごまネーズ
ブラウンシチュー

小	616	kcal	中	780	kcal
小	22.7	g	中	28.4	g
小	1.9	g	中	2.2	g

ぶたにく ツナ きゅうにゅう

こくどうパン ノンエッグマヨネーズ
さく オリーブオイル じゃがいも

だいこん キャベツ コーン セロリ
にんじん たまねぎ しめじ

31

牛乳

ごはん
車ぶのかず
のり酢あえ
スキー汁

小	624	kcal	中	804	kcal
小	25.1	g	中	32.2	g
小	2.8	g	中	3.1	g

ぶたにく ツナ どうぶ たまご みそ
のり きゅうにゅう

こめ くるまぶ さとう パンこ
あぶら さつまいも

ほうれんそう もやし だいこん にんじん
ごぼう しいたけ ねぎ

今月の目標

食育通信

感謝して食事をしよう

1月20日(月)～24日(金)

学校給食週間 がはじまります



みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの人がかかわっています

学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、1月20日から24日までです。今年度は、「**食べて学ぶ日本の世界遺産 給食で日本の世界遺産の地域をめぐる！**」をテーマに特別献立を実施します。世界には、この地球上にある大切な自然や歴史のある建物、場所などを、こわれたり、なくなったりしないように世界中の人が協力して守っていこうとする「宝物」があります。この宝物を「世界遺産」とよんでいます。日本各地にはこの「世界遺産」がたくさんあります。給食を通して、世界遺産がある各地域に受け継がれてきた食をおいしく、楽しく学びましょう。



給食ができるまで

七谷共同調理場では、約100食を3名の調理員さんが作っています。毎日の給食がどのように作られているのか紹介します。



身支度（みじたく）・手洗い

ごみや髪の毛が入らないよう、身支度を整え、爪ブラシを使って手をしっかり洗います。



下処理（したしりょ）

野菜の皮をむいたり、洗ったりします。



食材（しよくざい）のカット

1日に約7種類～10種類の野菜を使います。量はおおよそ20キロ。



虫やごみがついていないか確認しながら、1種類につき3回洗います。

調理（ちようり）

料理に合わせて切り方や大きさを覚えて切ります。



口に入るものは素手で触れないよう、手洗いをしっかりした後、使い捨て手袋を着用し、衛生面に気を付けて作業をします。



しっかり加熱がされているか、温度を測って確認します。



もりつけ

大量調理は、とても体力がいりますが、喜んでもらえるようがんばって作っています。



各クラスに必要な量を届けます。

