





日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギーたんぱく質	一口メモ
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる		
9	月		《 成人の日 》 	【大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます日】			成人を迎えたみなさんへ おめでとうございます (〇〇)/	
10	火	17:50	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 七福煮なます	牛乳 ぶり 油あげ 平天 とり肉	にんじん 筍 だいこん れんこん こんにゃく	米 三温糖 サラダ油 ごま油	854 kcal	お正月料理を給食でもとりいれました♪ たい焼きはあんこかクリームを選んでね♪
		18:30	沢煮糖 きんかん おめでたい焼き	昆布	ごぼう いんげん 干しいたけ 黄にら きんかん	たい焼き(あんこ or クリーム)	33.7 g	
11	水	17:35	かやくうどん 牛乳 ひじきの五目和え	牛乳 油あげ 昆布 ひじき かまぼこ	ねぎ えのき 玉ねぎ にんじん もやし	うどん アーモンド 小豆 上白糖	848 kcal	昔から、鏡開き(1/11)には、ぜんざい・小正月(1/15)には、小豆がゆを食べていました。
		18:20	ぜんざい	とり肉 ちりめんじゃこ わかめ	キャベツ 小松菜 みかん	黒砂糖 ごま油 白玉もち	31.6 g	
12	木	17:35	麦ごはん 佃煮 牛乳	牛乳 赤魚 豚肉 卵	にんじん しょうが ねぎ キャベツ もやし	米 麦 でん粉 三温糖 ごま油	803 kcal	酸辣湯は中国料理の一つです。肉や野菜を入れ酢とこしょうで味付けした酸味と辛みのあるスープのことです。
		18:20	魚の四川だれかけ そえ野菜 酸辣湯		たけのこ 根深ねぎ 寒天こんにゃく	サラダ油 天ぷら油 ごま	33.9 g	
13	金	17:35	ごはん 牛乳 すき焼き	牛乳 牛肉 焼き豆腐	にんじん こんにゃく 玉ねぎ はくさい・ごぼう	米 麩 ごま サラダ油 三温糖	850 kcal	【クイズ】 はしは、どこの国で考え出された道具なの？ ①日本 ②中国 ③アメリカ 答えは裏面
		18:20	ゆず香りとえ 果物(りんご)		ねぎ たいこん ゆず りんご	でん粉 三温糖	31.5 g	
16	月	17:35	ピビンパ 牛乳	牛乳 牛肉 赤みそ 錦糸卵 ベーコン	にんじん チンゲンサイ にんにく もやし	米 サラダ油 三温糖 緑豆春雨	853 kcal	ピビンパはリクエストメニューです♪
		18:20	春雨スープ ヨーグルト	ブルーベリーヨーグルト	玉ねぎ きくらげ		29.5 g	
17	火	17:35	ごはん 牛乳 うま煮	牛乳 とり肉 平天 たこボール	にんじん いんげん みつぼ こんにゃく 筍	米 じゃが芋 三温糖 ごま 上白糖	857 kcal	緑黄野菜に含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥や肌荒れの予防に効果があります♪
		18:20	魚の風干し はりはり漬け 果物(ぼんかん)	さわら	干しいたけ 切り干し大根 ぼんかん	サラダ油	37.6 g	
18	水	17:35	揚げパン 牛乳	牛乳 とり肉 卵 豆腐 油揚げ	にんじん いんげん ねぎ にんにく しょうが	米粉パン バター 米粉 砂糖 里芋	845 kcal	揚げパンは卒業までに絶対食べたい!!というリクエストにお応えしました(*^_^*)
		18:20	里芋とれんこんのグラタン 野菜スープ	中みそ 赤みそ ひじき わかめ	れんこん ごぼう 玉ねぎ だいこん	白花いんげん コーン	32.7 g	
19	木	17:35	ごはん 韓国のり 牛乳 みそチゲ	牛乳 のり さわら 中みそ 赤みそ	しょうが にんにく ねぎ 白菜キムチ しめじ	米 ごま油 いらごま サラダ油	850 kcal	韓国料理です。ヤンニョムジャンとは「薬味のたれ」の意味。にんにく・ごま・ごま油・ねぎ・しょうがなどをまぶして焼きました。
		18:20	魚のヤンニョムジャン焼き 果物(いよかん)	豆腐 豚肉	もやし 玉ねぎ にんじん いら いよかん	じゃが芋 トック	35.7 g	
20	金	17:35	カレーライス 牛乳 サラダ	牛乳 牛肉 豚肉 えびフライ 卵	玉ねぎ にんじん ケチャップ すりおろしりんご	米 じゃが芋 カレールウ サラダ油	860 kcal	リクエスト給食の1位はやっぱ「カレー」でした。1/22は全国カレーの日です。人気のカツ・魚フライを選んで食べられるようにしました。
		18:20	セレクト(豚カツ・えびフライ) ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト	キャベツ ブロッコリー	小麦粉 パン粉 天ぷら油	30 g	
23	月 考査	17:35	玄米ごはん 牛乳 いわしの梅煮	牛乳 いわしの梅煮 とり肉 油揚げ	キャベツ ねぎ にんじん ごぼう だいこん	米 麦 米粉 小麦粉 サラダ油	796 kcal	今日は昔の食べ物の献立です。すいとん汁は、小麦粉で作った団子が入っています。「水団」と書きます。
		18:20	蒸しキャベツ すいとん汁 果物(いちご)		いちご		29.1 g	
24	火 考査	17:35	【から揚げ定食】	牛乳 とり肉 卵 豆腐 油揚げ	にんじん いら ほうれん草 にんにく しょうが	米 でん粉 米粉 上白糖 天ぷら油	860 kcal	定食とは飲食店などにおける料理の提供携帯の1つです。一般的に、主な料理に飯・小鉢・汁物などを取り合わせたものです。給食なので牛乳がついてます。
		18:20		中みそ 赤みそ ひじき わかめ	キャベツ もやし 玉ねぎ たくあん ぼんかん	サラダ油 じゃが芋	34.4 g	
25	水 考査	17:35	海鮮あんかけそば 牛乳	牛乳 豚肉 いか えび しゅうまい	玉ねぎ はくさい もやし 筍 きくらげ しょうが	中華めん 三温糖 ごま油 でん粉	854 kcal	今日は焼いた中華麺に、えび・いか・ほたてが入った海鮮あんをかけています。
		18:20	花しゅうまい ゼリー	ほたて うずら卵 豚肉 錦糸卵	キャベツ	ブルーベリーゼリー	40 g	
26	木 考査	17:35	げたのかけ飯 牛乳	牛乳 げたミンチ ちくわ 油揚げ	しょうが にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 ごま油 三温糖 でん粉	798 kcal	「げた」は、舌平目の瀬戸内地方の呼び名です。岡山の郷土料理です。骨ごとミンチにしてあるのでカルシウムたっぷりです。
		18:20	わけぎのめた 手作りスイートポテト	白みそ わかめ いか 卵	だいこん 白菜 わけぎ	上白糖 さつまいも バター	27.1 g	
27	金 考査	17:35	ロコモコ丼 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ベーコン	ケチャップ トマト にんじん 小松菜 玉ねぎ	米 サラダ油 パン粉 じゃが芋	858 kcal	ハンバーグ食べたーい♡フライドポテト食べたーい♡リクエストです♪
		18:20	野菜スープ ブルー		エリンギ キャベツ コーン ブルー	フレンチポテト	37.1 g	
30	月	17:35	ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ	牛乳 鯨(くじら) 豆腐 白みそ	にんじん ほうれん草 ねぎ こんにゃく だいこん	米 三温糖 里芋 ごま でん粉	851 kcal	鯨(くじら)を食べたことがありますか?昭和40年代まではよく給食に出ていたそうです(〇〇)
		18:20	白和え のっぺい汁 プリン	油揚げ ひじき	ごぼう しめじ	上白糖 プリン	37.4 g	

~新しい年です!食生活を見なおしてみましよう!~

好きなものだけ食べるのではなく、体に必要な【からだを作る食べ物】【体の調子を整える食べ物】【熱や力のもとになる食べ物】をバランス良く食べましょう。(献立表にのせてるよ♪)

あまくてジューシー♪いよかん
冬はみかんの中間の一番おいしい季節!



みかんの中間には、たくさんの種類があるんですよ。いよかん、はっさく、きよみ、ぼんかん、でこぼん、セミノールなどなど。
濃いオレンジ色の分厚い皮をむくのが少し力があるけれど、香りまで甘くて、さわやか。お日様の恵みをいっぱい受けた味がしますよ。3月頃までたくさんのみかんの種類を楽しんでね!



新しい年を迎えました。今年の抱負は何ですか～？
今年も皆さんが元気に過ごせるようにおいしい給食で応援します。

毎日寒いですが、風邪をひいていませんか？
好き嫌いせずバランスのよい食事をとって風邪を予防しよう！

学校給食週間 (1/24～1/30) です。

今から約120年前に始まった給食は、戦争中に一時中断していました。
戦後の食料がない時代にユニセフ・アラ(アジア救済公認団体)から物資を送ってもらい、昭和21年12月24日に学校給食が開始されました。
この日を記念して「学校給食感謝の日」と定められていました。
その後、冬休みに重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とし給食の意義や、役割について理解や関心を深める週間になりました。

給食では、アンケート結果で よかった献立・郷土料理・昔の料理・外国の料理を献立に取り入れました。お楽しみに (*^_^*)

《 みそドレッシング 》

- ・白みそ 大さじ1強
- ・三温糖 (白砂糖でもO.K) 8g
- ・酢 大さじ1弱
- ・しょう油 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/3

すべての調味料をよく混ぜる。
※給食では火にかけて加熱しています
(電子レンジでもいいですよ)



- * 生野菜・茹で野菜・電子レンジで加熱した野菜
などにかけて食べてね♪
- * ゆずの皮をすりおろして入れるとおいしいです。

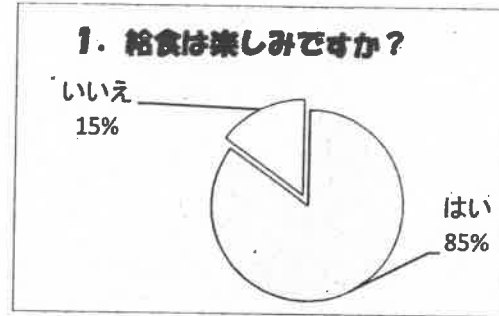
《 献立予定表のクイズの答え 》

【クイズ1】 ②中国
中国で発明され日本に伝わりました。
奈良時代には、一般的に使われていました。

～ 給食アンケートの結果です ～

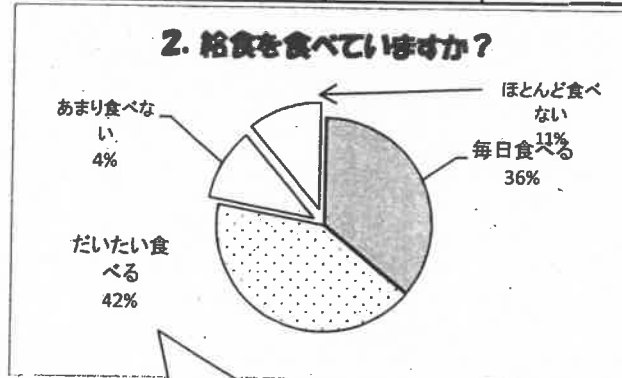
1. 給食は楽しみですか？

はい	いいえ	%
85	15	



2. 給食を食べていますか？

毎日食べる	だいたい食べる	あまり食べない	ほとんど食べない	%
36	42	11	11	



3. 給食を食べない理由

お腹がすいてない5人・面倒くさい3人。
好き嫌いが多い2人・時間がない2人・おいしくない1人でした。バイト先で食べる人もいますね。



アンケートにご協力ありがとうございました。
同じ食材でも好きな人と苦手な人がいます。
だから給食ではいろいろな食材・料理をだします！
皆さんからいただいたアンケート結果や意見を参考にして
これからの給食づくりに役立てていきます。

4. よかったメニュー・食べたいニュー

- 1位 カレーライス
- 2位 揚げパン
- 3位 ビビンバ
- 4位 ・肉料理
(カツ・ハンバーグ・から揚げ・肉じゃがなど)
- ・魚料理
(竜田揚げ・塩焼き・マヨネーズ焼きなど)
- その他
丼もの・炒飯・うどん・ピザトースト・納豆・おひたし・おでん
ラーメン・キムチ系・みそ汁・はりはり漬け・ドーナツ
ガパオライス たくさん書いてくれてありがとう

5. 献立でよくなかったメニュー

- 野菜の和え物・めた・酸っぱい物・おでん・肉料理・魚料理
ゴーヤチャンプルー・からいもの・べちゃべちゃしたの
いもち汁・小魚アーモンド・カレー・さつまいものおろし和え
後は食材 (ー)
なすび・トマト・里芋・えび・セロリー・魚・肉・納豆・ゴーヤ・くじら
とり肉・さんま・牛乳・きのこ・コーン・わかめ・大豆・プリン

6. 給食だよりに載せてほしいこと

- ・料理レシピ
- ・おいしいレシピ
- ・人気メニュー

7. 給食への意見や要望

- ・うまい！
- ・おいしい給食ありがとう
- ・魚・魚・魚がいい (〇)v
- ・おはぎが好き
- ・とり皮食べたい
- ・糖質や脂質が知りたい → 献立表に載せてないけど聞きに来て！
- ・かぼちゃ絶対出さないで → ごめんなさい無理です...
- ・馬刺しが食べたい
- ・給食が楽しみで学校に来ています♪ 元気づけられます！
- ・はりはり漬けが食べたい♪
- ・苦手なものがある(わかめ・コーン・えび・トマト・里芋・きのこ...)
- ・なるべく温かい状態で食べたい
- ・心癒やされる時間です。
- ・いろいろなメニューがあって嬉しいです。
- ・いつもありがとうございます。
- ・ゆかりかけないで...
- ・肉・肉・肉がいい (〇)v
- ・においのする物を出さないで...
- ・焼き海苔がおいしかった！
- ・ごめんなさい無理です...

* ありがとうの言葉をたくさんいただき嬉しいです。
* 苦手な食べ物もおいしく食べてくれるように考えていきます！