



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		
8	水	18:30	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 七福煮なます 雑煮汁	牛乳 さわら 油あげ 平天 昆布	にんじん 筍 だいこん れんこん こんにゃく ごぼう いんげん 小松菜 玉ねぎ えのきだけ	米 三温糖 サラダ油 ごま 白玉もち 30 g	766 kcal お正月料理を給食でもとりいれました♪	
9	木	18:20	麦ごはん 牛乳 不思議な酢豚 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵	にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ きくらげ ケチャップ キャベツ にら コーン	米 麦 じゃが芋 でん粉 小麦粉 三温糖 天ぷら油 ごま油 30.8 g	842 kcal 今日の酢豚にはいろいろな具材が入っています。お楽しみに♪	
10	金	18:20	オムライスのデミグラスソースかけ 牛乳 野菜スープ	牛乳 とり肉 卵	にんじん 玉ねぎ だいこん パセリ にんにく キャベツ ケチャップ コーン	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖 バター ハヤシルウ 26.5 g	831 kcal オムライスにデミグラスソースをかけました。	
13	月		《 成人の日 》 【大人になつたことを自覚し、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 おめでとうございます (^o^)/		
14	火	18:20	ごはん 牛乳 関東煮 ごま酢和え 一口ゼリー	牛乳 牛肉 平天 がんとどき 昆布 わかめ	にんじん こんにゃく いんげん だいこん キャベツ もやし	米 里芋 三温糖 黒砂糖 ごま オレンジゼリー 28 g	823 kcal 緑葉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♪	
15	水	18:20	揚げパン 牛乳 さつまももシチュー コールスローサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク きなこと マッシュルーム コーン	にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	米粉パン 米粉 砂糖 さつま芋 白花いんげん 天ぷら油 サラダ油 29.1 g	851 kcal 揚げパンは毎年リクエストしてくれます (*^-*)	
16	木	18:20	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ポテトサラダ すまし汁	牛乳 とり肉 卵 中みそ ひじき 豆腐 昆布	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん えのき	米 麦 じゃが芋 サラダ油 パン粉 マヨネーズ 30.6 g	835 kcal 【クイズ】 はしは、どこ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	
17	金	18:20	炒飯 牛乳 中華スープ 手作り牛乳寒天	牛乳 豚肉 豆腐 寒天	にんじん 玉ねぎ コーン ピーマン もやし きくらげ にら バイナッブル缶	米 麦 じゃが芋 サラダ油 ごま油 上白糖 28.4 g	838 kcal 寒くなると牛乳が飲みにくくなる人もいますので、牛乳寒天にしました。カルシウムをとってね♪	
20	月	18:20	カレーライス 牛乳 サラダ セレクト(チキンカツ・ホキフライ)	牛乳 豚肉 とり肉 ホキ 卵	玉ねぎ にんじん ケチャップ キャベツ ブロッコリー にんにく しょうが	米 じゃが芋 カレールー サラダ油 パン粉 米粉 天ぷら油 33.5 g	853 kcal 1/22は「全国カレーの日」です。 人気のチキンカツ・食アフライを選んで食べられるようにしました。	
21	火	18:20	玄米ごはん 牛乳 佃煮 いわししょうがに 蒸しキャベツ すいとん汁	牛乳 いわしの生姜煮 油揚げ とり肉 佃煮	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 28.6 g	780 kcal 今日は昔の食べ物のご献立です。すいとん汁は、小麦粉で作った団子が入っています。「水餃」と書きます。	
22	水	18:20	かやくうどん 牛乳 昆布和え ちくわの磯辺揚げ 果物(りんご)	牛乳 とり肉 油揚げ ちくわ 卵 塩昆布 青のり	にんじん 玉ねぎ はくさい ごぼう えのき キャベツ りんご ねぎ	うどん 小麦粉 でん粉 ごま油 天ぷら油 30 g	832 kcal 寒い時に温かい物を食べると体の中から温めます。寒くなりました。風邪をひきませんように♪	
23	木 考査	18:20	麦ごはん 牛乳 マーボー大根 春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 赤みそ 大豆ミート	にんじん チンゲンサイ 大根 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが にら	米 麦 三温糖 でん粉 ごま油 じゃが芋 春雨 30.5 g	839 kcal マーボー大根・マーボー豆腐・マーボーなす・マーボー春雨何が好きですか？おすすめの食材があったら教えてね♪	
24	金 考査	18:20	チヌのかけ飯 牛乳 わけぎのぬた 手作りプリン	牛乳 チヌミンチ ちくわ 油揚げ 白みそ わかめ ちりめんじゃこ 卵	しょうが にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ だいこん 白菜 わけぎ	米 ごま油 三温糖 でん粉 上白糖 サラダ油 28.6 g	780 kcal 岡山県倉敷市下津井の「チヌ」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。	
27	月 考査	18:20	ごはん 牛乳 佃煮 鯉の竜田揚げ おひたし のっぺい汁	牛乳 鯉の竜田揚げ わかめ 油揚げ ひじき佃煮	キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ	米 天ぷら油 里芋 ごま油 でん粉 32.3 g	805 kcal 鯉(くじら)を食べたことがありますか？50年前くらいまではよく給食に出ていたそうです(^o^)	
28	火 考査	18:20	コスト리카ライス 牛乳 セサミサラダ	牛乳 とり肉 ひよこ豆 卵 茎わかめ 粉チーズ	コーン ピーマン 黄ピーマン トマト缶 玉ねぎ キャベツ	米 とろろ豆 サラダ油 小麦粉 じゃが芋 三温糖 ごま オリーブ油 ごま油 30 g	839 kcal 中央アメリカのコスタリカ共和国では豆をよく食べます。コスタリカの家庭料理を給食風にアレンジしました。	
29	水 考査	18:20	みそラーメン 牛乳 れんこんコロッケ そえ野菜	牛乳 豚肉 中みそ 赤みそ	にんじん ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし しなちく きくらげ にんにく しょうが	中華餛飩 れんこんコロッケ ごま油 ごま 天ぷら油 32.3 g	851 kcal れんこんコロッケは昨年人気でした。岡山県産の「れんこん・玉ねぎ・牛肉」を使用したコロッケです。岡山県の学校給食関係者が開発した商品です。	
30	木	18:20	ごはん 牛乳 みそ汁 赤魚のおろしあんかけ そえ野菜	牛乳 赤魚 油揚げ 麦みそ わかめ 中みそ	しょうが だいこん キャベツ もやし にんじん かぼちゃ ねぎ	米 でん粉 三温糖 天ぷら油 32 g	838 kcal 魚料理食べた～いのリクエストがNo.1でした。赤魚は食べやすく人気です♪	
31	金		家庭学習日です。					

*都合により献立が変更する場合があります。

*** 今月の目標 *** **食生活を見なおしてみましょう!**

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。（献立表にのせてます）



しょうがは体を温める

昔は、家に暖房などがなかったので、食べもので体を温かくする知恵が生まれました。しょうがや葱、くず、片栗粉などでとろみのついたものなどが体を温かくすると言われています。とろみをつけると、器の中でも冷めにくくなります。食べものでポカポカ温まって、風邪をひかないようにね。



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・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 (*^_^*)

～ 給食アンケートの結果です ～

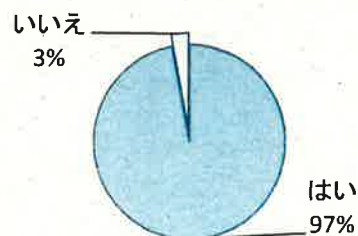
1. 給食は楽しみですか？

はい	いいえ
64	2

(人)



1. 給食は楽しみですか？

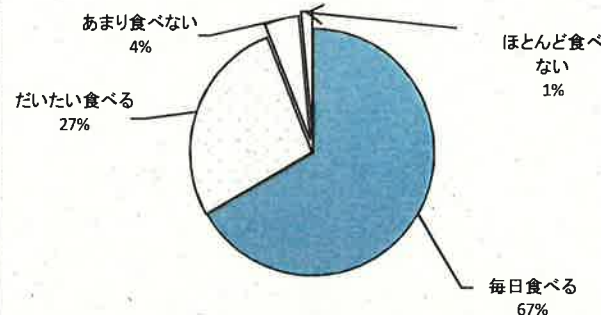


《献立予定表のクイズの答え》
【クイズ1】 ②中国
中国で発明され日本に伝わりました。
奈良時代には、一般的に使われていました。

2. 給食を食べていますか？ (人)

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
44	18	3	1

2. 給食を食べていますか？



3. 給食を食べない理由

好き嫌いが多いから2人・お腹がすいてない1人・面倒くさい1人でした。バイト先で食べる人もいますね。体調による日もあると思いますが、起きるのが遅い人や、昼食が遅い人は、規則正しい生活だと食べられるのになあ...

4. よかったメニュー・食べたいメニュー

1位 魚料理

(ムニエル・おぎんぼ焼き・フライ・ベーコン巻き・から揚げなどなど)

2位 麺類

3位 ぎょうざ

4位 揚げパン

5位 豚キムチ丼

その他 カレー・ビビンバ・たこ焼き・大学芋・オムライス・井もの
ピザトースト・ハンバーグ・果物・みそ汁
たくさん書いてくれてありがとう♡

* 魚料理がよかった・食べたいメニューにあがっているのがうれしいな *

5. 献立でよくなかったメニュー

複数のもの

煮物(おでんも)・赤飯・和え物(わけぎのめた・味の薄い)・野菜のみの
後は食材 (--)
トマト・きのこ・ピーマン・野菜・納豆・いか・春雨・ゆず・ゴーヤ・にんじん
なす・マヨネーズ・魚・果物...

6. 給食だよりに載せてほしいこと

・料理レシピ

7. 給食への意見や要望

- ・から揚げ、おいしいハンバーグの作り方知りたい。 → OKです
- ・今までどおりをお願いします。 ・オムライス
- ・これからも給食を楽しみに待っています(ししういれてほしい)
- ・給食いつもおいしいです！大好きです♡ ・おいしい
- ・いつもおいしく最高！ ・すいか、柿、梨だして！果物ももっとほしい
- ・いつもありがとうございます。 ・揚げパン出して
- ・いつもおいしく食べさせていただいています。ありがとうございます。
- ・いつも健康的でおいしいごはんを作っていたいただいてありがとうございます。
- ・肉と魚をもっと増やして ・肌によい食べ物が知りたい → OKです
- ・好き嫌い多いけど給食は好き♡
- ・食べたいメニューの上位を1月に出して → だします！お楽しみに♪
- ・給食の単価が知りたい
- 毎年変更がありますが大体1食390円くらいです。
- ・出てくる献立の詳しい説明を載せて
- 献立表の一口メモや食堂の掲示板を見てね。

* 皆さんの苦手な物は... *

- ・きのこ類 ・麦ご飯 ・赤飯 ・果物 ・グリーンピース ・なす ・トマト
- ・かぼちゃ ・めたが苦手です... ・海鮮全般
- ・昆布 ・みょうが(たぶん出さないよ) ・山菜系の天ぷら
- ・ピーマンパプリカ ・春雨、こんにゃくが苦手...
- ・きのこ、いか、わかめ、おくらが苦手です
- ・苦めの食べ物があまり好きではないです
- ・辛い物や魚が食べれないから給食が食べられない日がある(T_T)

* 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！

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。