



令和3年 1月



学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付	献立				食品群			栄養量				
日曜	スパン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
12	火	○	くろパン	あげそば はなやさいのサラダ (ドレッシング) ストロベリータルト		牛乳 豚肉 レバーそぼろ 青のり	黒パン 蒸し中華麺 油 コーンクリームドレッシング ストロベリーカスタードタルト	人参 キャベツ もやし 玉葱 ブロッコリー カリフラワー コーン	787	24.6	925	29.0
13	水		ホット ちゅうかめん	ナムル(ドレッシング) しゃくしなまん 中・アーモンドごさかな	しょうゆ ラーメン	牛乳 焼豚 豚肉 なると わかめ アーモンド小魚	ホット中華麺 油 ごま油 きび砂糖 しゃくし菜まん 韓国ナムルドレッシング	にんにく 生姜 人参 長葱 コーン キャベツ 小松菜 もやし チンゲン菜 胡瓜	646	24.5	764	30.3
14	木	○	ごはん	マーボー豆腐 小・あげぎょうざ 中・スコッチエッグ(ケチャップ)		牛乳 豆腐 豚肉 味噌 スコッチエッグ	白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉 餃子	人参 玉葱 にんにく 生姜 筍 干し椎茸 にら 長葱	690	24.1	831	31.7
15	金		ごはん	ごまあえ(ドレッシング) カンパチのおろしあんかけ のりふりかけ 中・カルシウムウエハース	せんべいじる	牛乳 蒸しささみ かんばち竜田 のりふりかけ	白飯 蒟蒻 油 ごま 南部せんべい きび砂糖 澱粉 カルシウムウエハース 野菜いっぱいドレッシング	ごぼう 人参 長葱 干し椎茸 キャベツ 白菜 大根 ほうれん草	639	30.0	813	34.9
18	月	○	チーズパン	さくさくサラダ(ドレッシング) 小・たらフリッター 中・チキンカツ	シーフード チャウダー	コーヒー牛乳 牛乳 ベーコン ほたて水煮 あかいわ 生クリーム 真鱈 シュレッドチーズ 脱脂粉乳 白身魚フリッター チキンカツ	チーズパン ごま じゃが芋 バター 油 香味塩ドレッシング	玉葱 人参 コーン パセリ 胡瓜 キャベツ れんこん 枝豆	715	31.2	890	39.6
19	火		ごはん	ぎゅうすきやき 小・だいがくいも 中・やさいコロッケ		牛乳 牛肉 焼き豆腐	白飯 油 砂糖 白滝 さつま芋カット 黒ごま 水あめ 野菜コロッケ	人参 玉葱 白菜 長葱 春菊	685	24.9	853	31.2
20	水			☆ふれあいべんとうのひ☆								
21	木	○	ごはん	チーズタッカルビ 小・はらじゅくドッグココア 中・はらじゅくドッグチーズ	わかめスープ	牛乳 豆腐 生わかめ なると 鶏肉 プロセスチーズ	白飯 ごま油 ごま さつま芋 三温糖 油 澱粉 原宿ドック	生姜 人参 もやし 長葱 キャベツ 玉葱 にんにく キムチ漬	701	26.0	880	32.0
22	金	○	むぎごはん	ごぼうサラダ(ドレッシング) 中・オムレツ	ふゆやさい カレー	牛乳 ミートボール 豚肉 シュレッドチーズ 脱脂粉乳 オムレツ	麦ご飯 じゃがいも 油 きび砂糖 香りごまドレッシング	大根 れんこん 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 生姜 にんにく 胡瓜 ごぼう	695	21.6	920	28.6
25	月		ごはん	ごしきごはんのぐ みかん	すいとんの みそじる	牛乳 鶏肉 蒲鉾 味噌 豚肉 油揚げ	白飯 油 すいとん 里芋 砂糖	人参 大根 白菜 小松菜 干し椎茸 ごぼう さやいんげん みかん	651	24.2	829	29.5
26	火	○	コッパン	キャベツのソテー ほっけフライ(ソース) いちごジャム	にんじん ポタージュ	牛乳 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	コッパン バター 油 ほっけフライ いちごジャム	玉葱 うらごし人参 パセリ コーン キャベツ 人参 もやし	603	24.8	830	33.3
27	水	○	ソフトめん	ミートソース フレンチサラダ(ドレッシング) 中・ステックチーズ		牛乳 豚肉 粉チーズ レバーそぼろ スティックチーズ	ソフトめん 油 澱粉 コールスロドレッシング	玉葱 人参 セロリー パセリ にんにく 胡瓜 キャベツ 夏みかん缶	607	24.2	791	32.2
28	木	○	ごはん	かてめしのぐ みそポテト 中・オレンジ	きのこの すましじる	牛乳 豆腐 蒲鉾 鶏肉 竹輪 油揚げ 味噌	白飯 油 澱粉 三温糖 じゃが芋衣付き 砂糖	しめじ えのき 小松菜 人参 大根 長葱 ごぼう さやいんげん ネーブルオレンジ	616	20.4	823	25.0
29	金	○	セサミ バーンス	キャベツのサラダ(ドレッシング) えびカツ(タルタルソース)	エルテン スープ	牛乳 豚肉 ベーコン レバー入りウインナー えびカツ	セサミバーンス 油 じゃが芋 タルタルソース かんきつドレッシング	グリーンピースペースト 人参 玉葱 セロリ キャベツ コーン 胡瓜	661	26.6	840	33.5
14回									平均栄養量			
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。									栄養基準量			
									669	25.2	845	31.6
									640	18~32	820	25~40



あけましておめでとうございます



3学期が始まりました。
新しい年の目標は立てましたか?今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで、心も体も毎日元気に過ごして欲しいと思います。

地産地消(ちさんちしょう)って知ってる?

「地産地消」とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」取り組みです。地元の自然、食文化に関心を持ち、また、生産者・生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができるということです。

今月のご飯は、滑川町で収穫された「谷津田米」が給食に出ます。
滑川町には、この谷津田米以外にも「ころ柿」や「ポロタン」といったおいしい食べ物がたくさんあります。直売所などに並んでいますので、なかなか外出が難しい今、ぜひこの機会に、地元を見つめ直し、ご家庭でも「地産地消」を意識して食べてみてはいかがでしょうか。
今月はさらに、秩父の郷土料理「かてめし」や「みそポテト」が出ます。



「全国学校給食週間」に合わせて昔の献立が出ます

1月25日 … 大正時代の給食
大正時代の給食は、肉や魚が少ないかわりに、炭水化物が多かったそうです。当時の代表的な味噌汁は、「五色ごはん」「すいとんのみそ汁」でした。

1月26日 … 昭和時代の給食
パンなどの主食、おかず、牛乳がそろった完全給食が実施されるようになりました。
コッパンやソフトめんが代表的な主食でした。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。