







きゅうしょくこんだてひょう





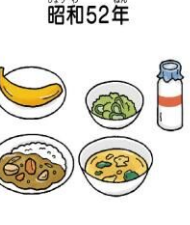


日	ようび	こんだて	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちようしをととのえる	(き) ねつやちからのもとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ブリのみそづけフライ こうはくなます しずおかじる だいだいのババロア	ぎゅうにゅう ブリ さいきょうみそ とりにく なんと とうふ いわしだんご とうにゅう	だいこん にんじん はくさい こまつな にんじん ねぶかねぎ えのきだけ だいだい	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう さとう	657 22.2 19.3 478 2.2	今年もよろしくお願ひします 冬休みも終わり今日から給食が始まります。生活リズムは戻ってきていますか？まだまだ寒いですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で今年も元気に過ごしましょう。
9	金	バターロールパン ぎゅうにゅう やきそば たまごスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ チーズ	キャベツ もやし にんじん しょうが はねぎ	パン むしめん あぶら でんぶん	585 25.7 26.6 366 2.7	やきそば やきそばには、めんの1.5倍の量の野菜が入っています。また、めんは油で揚げられています。おいしく仕上げるために3つの釜に大量の野菜とめんを分けていっせいに作ります。
12	月	成人の日					
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さといもだいいんのごまみそに なっとう にびたし	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ なっとう あぶらあげ	だいこん にんじん いんげん こんにゃく こまつな はくさい	こめ むぎ さとう あぶら ごま	616 25.3 18.7 404 2.0	和食 和食は日本人の伝統的な食文化で、世界的にも注目されています。給食でも子どもたちに和食のよさを伝えていきたいと考えてます。
14	水	カレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ あじつけにぼし	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ かえりにぼし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング ごま さとう	608 12.4 16.4 352 2.2	カレー カレーはいろいろな野菜を煮込んで作り主食と一緒に食べることができまますし栄養もとれます。岡小のみんなが大好きな給食献立の1つです。サラダも牛乳も味付け煮干しも残さず食べてくださいね。
15	木	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう じゃがいものこうみあげ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム ほうれんそう にんじん はくさい	ソフトめん あぶら じゃがいも でんぶん あぶら	650 28.3 20.5 374 2.0	ひと口だけで食べてみよう 私たちは食べることで命を保ったり活動したり、成長をしたりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで食べることができるとよいですね。
16	金	げんまいパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ポテトサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ きゅうり たまねぎ ホールコーン ほうれんそう にんじん はくさい	パン げんまい さとう あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	611 24.4 26.2 371 2.4	きれいに手を洗いましょう
19	月	むぎごはん ぎゅうにゅう サケのしおやき はくさいのにびたし ぶたじる	ぎゅうにゅう ぎんさけ ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はくさい にんじん だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく	こめ むぎ さといも	601 30.6 18.6 363 2.2	共食 誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。
20	火	ロールパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームシチュー フレンチサラダ とうにゅういちご布林	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい カリフラワー ブロッコリー きゃべつ きゅうり ホールコーン いちご	パン あぶら なまクリーム ドレッシング さとう	680 22.8 31.2 352 2.6	ブロッコリー ブロッコリーは濃い緑色をしていて、葉物野菜と同じ仲間に見えますが、実は小さなつぼみが集まっています。カリフラワーも同様で、つぼみを食べる野菜です。収穫しないでおくと花が咲きます。
21	水	うなたまにしょくどん ぎゅうにゅう のつべいじる みかん	うなぎ たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ みかん	こめ むぎ さとう さとう あぶら さといも でんぶん	677 28.8 22.3 397 1.8	感謝の気持ち 岡小学校には毎日たくさんの給食の材料が運ばれてきます。どれもが生産者の方々が大切に育てたり製造したりしたものです。多くの人に支えられて給食を食べることができていることに感謝の気持ちいっぱいです。

日	ようび	こんだて	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしを ととのえる	(き) ねつやちからの もとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
22	木	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに きゅうりのちゅうかあえ マンゴーアセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ちくわ	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり こかぶ マンゴー アセロラ	こめ むぎ ごまあぶら さんおんとう でんぶん さとう ごまあぶら ごま さとう	621 22.9 16.8 403 2.0	口中調味 ごはんとおかずを交互に食 べるとたん白なごはんとおか ずがほどよく混ざり、おいしく 感じられると言われています。 これは「口中調味」とい います。
23	金	まるがたパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ブロッコリーサラダ (ツナマヨネーズぞえ) とうにゅうヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろ とうにゅうヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ たまねぎ ブルーベリー	パン じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	707 28.5 28.4 583 2.5	正しい姿勢で食べていますか？ 
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん キャベツのごまあえ ちいさなカスタードたいやき	ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ くろはんぺん うずらたまご おでんこ	だいこん こんにゃく ぎやべつ にんじん もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごむぎこ さとう あぶら	655 26.6 15.1 357 2.1	ふるさと給食の日 静岡には「静岡おでん」とい う全国的に有名なご当地グ ルメがあります。黒はんぺん やおでん粉など静岡ならで はの食材も入っている、まさ にふるさとの味です。
27	火	ロールパン いちごジャム ぎゅうにゅう すいとん だいずとじゃこのあげに	いちごジャム ぎゅうにゅう とりく とうにゅう だいず かえりにぼし	だいこん はくさい にんじん しょうが さつまいも でんぶん さとう あぶら	パン ごむぎこ でんぶん さとう あぶら	597 24.5 19.2 427 2.1	すいとん すいとんは小麦粉の団子を野 菜などと煮た汁物です。過去 に日本には食糧不足の時代 がありました。その頃に主食と 副食を兼ねた食事として食べ られていたようです。
28	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ぶたにく たまご みそ	たけのこ しいたけ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん はねぎ たまねぎ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶ ら でんぶん ごまあぶら	628 27.9 19.9 402 2.1	 ウェブサイトで紹介し ている給食のレシピ もぜひご覧ください！ 
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに にんじんのきんぴら みかん	ぎゅうにゅう とりく たまご かまぼこ さつまあげ	たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう みかん	こめ むぎ さとう ごま さとう ごまあぶら	667 26.0 19.6 350 1.9	ふるさと給食の日  静岡生まれのみかんです！
30	金	バターロールパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	536 21.7 21.5 295 2.0	サラダ サラダの語源はラテン語で 「塩」を意味する「サル」か らきているとされています。 もともと野菜には塩だけを かけて食べていたからでしょ うか。今はいろいろな味でサ ラダを楽しめますね。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興
センターの献立レプリカを参考にしています。

めいじ 明治22年	しょうわ 昭和22年	しょうわ 昭和25年	しょうわ 昭和40年	しょうわ 昭和52年
				
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

いま しょうりく
今の給食と
くらべたり、ご家庭で
給食の思い出を話したり
してみませんか？



全国学校給食週間
1月24日から30日

毎日の給食は、たくさんの人々
が関わり心を込めて準備してく
れています。食べることの大切
さを理解し感謝していただきま
しょう



※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可
能性があります。
※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オ
レンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、パナ
ナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性が
あります。
※魚には小骨が残っている可能性があります。食
べるときは注意して食べましょう。
※少年写真新聞社のイラストを使用しています。