



1月 こんだてひょう

(前半)

鹿児島市立
中山小学校

日 (曜)	はし の日	こんだてめい		からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品 の 原材料
		☆牛にゆうは、毎日つきます。						kcal	
1 1 (水)			① 仲良しどんぶり ② ごぼうのみそマヨ炒め ③ ミルメーク(牛乳にとかす)	ぎゅうにゆう ①ぶたにく かまぼこ たまご ②ちくわ みそ あぶらあげ	こめ むぎ ①あぶら ②さとう ノンエッグマヨネーズ アーモンド ごまあぶら	①にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ しいたけ ②キャベツ ごぼう コーン えだまめ	①さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお さばだし ②さけ	611 26.3	ミルメーク ※アレルギーフリー 昆布巻き 昆布 さば 砂糖 醤油 しょうが
1 2 (木)	○		① 雑煮 ② 昆布巻き	ぎゅうにゆう ①とりにく かまぼこ ②さば こんぶ	こめ ①もち さといも	①にんじん はくさい みずな まめもやし しいたけ	①あかワイン こしょう しお トマトピューレ ウスターソース	559 24.5	ナン 小麦粉 砂糖 食塩 カレールウ ビーフィッシュ ※アレルギーフリー
1 3 (金)			① ドライカレー ② 豆乳スープ ③ アーモンドカル	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく とりにく だいず レンズまめ ②とりにく ベーコン とうにゆう	ナン ①あぶら さとう ③アーモンドカル	①にんにく にんじん たまねぎ グリンピース ②えだまめ コーン しめじ	①あかワイン こしょう しお トマトピューレ ウスターソース	603 30.7	アーモンドカル アーモンド ごま かたくりわし 三温糖
1 6 (月)	○		① 炒り鶏 ② かつお腹皮の揚げ煮	ぎゅうにゆう ①とりにく ちくわ あつあげ ②かつおはらがわ	こめ ①あぶら さとう こんにやく じゃがいも ②いりごま	①にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげん しいたけ ②えだまめ コーン	①こいくちしょうゆ さけ みりん ②ケチャップ オイスターソース	611 30.0	一食ドレッシング 砂糖 油 醸造酢 たまねぎ 食塩 でんぶん
1 7 (火)	○		① スパゲティミートソース ② アップルサラダ (一食ドレッシング)	ぎゅうにゆう ①ぶたにく ベーコン だいず	バターロールパン ①スパゲティ あぶら ②ドレッシング	①にんにく にんじん たまねぎ ビーマン しめじ グリンピース ②だいこん キャベツ ブロッコリー りんご	①あかワイン こしょう しお トマトピューレ ウスターソース	569 22.8	中華風つくね 鶏肉 豚脂 たら たまねぎ でん粉 パン粉 砂糖 しょうゆ 食塩 オイスターソース にんにく
1 8 (水)			① カレーチャーハン ② 白菜とつみれのスープ ③ 米粉のカップケーキ	ぎゅうにゆう ①ぶたにく しらす ベーコン だいず ②あつあげ ちゅうかふうつくね わかめ	こめ むぎ ①あぶら いりごま ②はるさめ ごまあぶら	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム ②だいこん はくさい もやし しいたけ	①コンソメ しろワイン こしょう しお カレーこ ②うすくちしょうゆ さけ	594 22.7	米粉のカップケーキ(いちご 米粉(うるち米) いちご
1 9 (木)	○		① さつま汁 ② ぶり大根	ぎゅうにゆう ①とりにく だいず あつあげ むぎみそ ②ぶり	こめ ①あぶら じゃがいも こんにやく ②さとう	①にんじん だいこん ごぼう はくさい はねぎ しょうが ふかねぎ ②だいこん いんげん	①さけ にぼしだし しお こしょう ②こいくちしょうゆ さけ みりん	550 25.1	
2 0 (金)			① ビーンズデミシチュー ② フルーツポンチ ③ ヨーグルト	ぎゅうにゆう ①ぶたにく だいず ミートボール しろいんげんまめ きんときまめ レッドキドニー ③ヨーグルト	あつぎりパン ①あぶら じゃがいも マーガリン	①にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム ②みかん パイン りんご もも	①あかワイン しお こしょう ビーフィッシュ ケチャップ デミグラスソース ガラスープ	598 25.5	

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

<p>栄養バランスのよい食事</p> <p>いちにちさんしょく か 一日三食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<p>適度な運動</p> <p>いしき からだ うご 意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<p>じゅうぶんな睡眠</p> <p>『早寝・早起き』を心がけ、疲れたときは、しっかりからだを休めましょう。</p>	<p>こまめな手洗い</p> <p>てあら かんせん 手洗いは、感染症予防の基本です。外から帰った時はうがいもしましょう。</p>

お知らせ

12月22日(木)に予定していた、「フライドチキン」は、材料調達の都合で「照り焼きチキン」に変更となりました。これによるアレルギー対応の変更はありません。

1月23日(月)～27日(金)

鹿児島をまるごと味わう学校給食

鹿児島県では、給食週間に関連して、郷土料理や県内で生産された材料をたくさん使った給食を食べて、ふるさとの食べ物の良さを見直そうという取組を毎年実施しています。



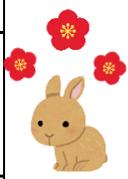


1月 こんだてひょう

(後半)

鹿児島市立
中山小学校

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゅうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料	
							kcal		たんぱく質 g
23 (月)	○	ごはん	①みそおでん ②かつおそぼろ ③ぼんかん	ぎゅうにゅう ①とりにく ぼうてん ごぼうだんご あつあげ むぎみそ あかみそ ②くろしおバック たまごそぼろ	こめ ①こんにやく さとう さいも じゃがいも ②いりごま ごまあぶら	①にんじん だいこん いんげん ふかねぎ チンゲンサイ ②ピーマン しょうが ③ぼんかん	①さけ みりん うすくちしょうゆ さばだし ②みりん	637 25.6	ごぼうだんご 魚肉すり身 豆腐 ごぼう でん粉 食塩 砂糖 しょうゆ ねったぼ さつまいも 砂糖 もち粉 でん粉 大豆 デキストリン 食塩 乳化剤 トマトオムレツ 鶏卵 下マド 植物性油脂
24 (火)	○	コッペパン	①ほうとう ②かみかみナッツ	ぎゅうにゅう ①とりにく さつまいも きさみあげ ②だいたす にぼし	コッペパン ①ほうとうめん ②あぶら さとう アーモンド カシューナッツ	①かぼちゃ ごぼう はくさい ふかねぎ しめじ しょうが	①さけ みりん うすくちしょうゆ さばだし ②みりん こいくちしょうゆ	630 27.6	ねったぼ さつまいも 砂糖 もち粉 でん粉 大豆 デキストリン 食塩 乳化剤 トマトオムレツ 鶏卵 下マド 植物性油脂
25 (水)		(九州の恵みごはん)	①焼き肉どんぶり ②ふるさとたつぷり汁 ③ねったぼ	ぎゅうにゅう ①とりにく あかみそ ②ごぼうだんご あつあげ こんぶ むぎみそ	こめ きゅうりゅうめぐみ ①あぶら さとう ②こんにやく さつまいも ③ねったぼ	①にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ アップルソース ②しょうが だいこん はくさい はねぎ	①さけ しお こいくちしょうゆ みりん トウバンジャン ②にぼしだし	649 25.5	ねったぼ さつまいも 砂糖 もち粉 でん粉 大豆 デキストリン 食塩 乳化剤 トマトオムレツ 鶏卵 下マド 植物性油脂
26 (木)	○	ごはん	①五目甘辛煮込み ②カンパチの オーロラソースかけ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく あつあげ ②カンパチ	こめ ①あぶら こんにやく じゃがいも ②かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ	①しょうが だいこん にんじん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ ふかねぎ ②えだまめ	①さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ②ケチャップ	632 29.5	ねったぼ さつまいも 砂糖 もち粉 でん粉 大豆 デキストリン 食塩 乳化剤 トマトオムレツ 鶏卵 下マド 植物性油脂
27 (金)		ミルクパン	①地場産野菜のポトフ ②トマトオムレツ	ぎゅうにゅう ①とりにく ②トマトオムレツ	ミルクパン ①さつまいも	①にんじん だいこん キャベツ もやし チンゲンサイ しめじ	①しお コンソメ ガラスープ	523 24.1	ねったぼ さつまいも 砂糖 もち粉 でん粉 大豆 デキストリン 食塩 乳化剤 トマトオムレツ 鶏卵 下マド 植物性油脂
30 (月)	○	ごはん	①ちゃんこ鍋 ②ひじきとクルミの炒め物 ③飲むヨーグルト(いちご)	ぎゅうにゅう ①とりにく つくね やきどうふ きさみあげ ②ベーコン さつまいも ③のむヨーグルト	こめ ①いとこんにやく ②ごまあぶら いりごま さとう	①にんじん だいこん はくさい ふかねぎ まめもやし えのきたけ ②コーン いんげん しいたけ	①さけ みりん さばだし ②さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	650 27.9	ねったぼ さつまいも 砂糖 もち粉 でん粉 大豆 デキストリン 食塩 乳化剤 トマトオムレツ 鶏卵 下マド 植物性油脂
31 (火)	○	くるごとうパン	①五目うどん ②白菜ゆずサラダ	ぎゅうにゅう ①とりにく かまぼこ さつまいも	くるごとうパン ①うどん ②あぶら さとう	①にんじん にんにく キャベツ はねぎ まめもやし しいたけ しょうが ②はくさい きゅうり コーン ゆず	①さけ みりん ②す しお うすくちしょうゆ	534 23.1	ねったぼ さつまいも 砂糖 もち粉 でん粉 大豆 デキストリン 食塩 乳化剤 トマトオムレツ 鶏卵 下マド 植物性油脂



1月24日～30日「全国学校給食週間」

日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

昭和25年 (1950年)



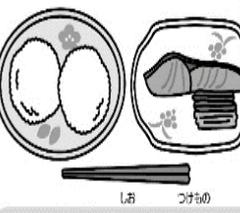
パン ミルク カレーチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。

昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。



明治22年 (1889年)



おにぎり 塩ザケ 漬物

忠愛小学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って無償で提供していました。



昭和38年 (1963年)



主食として、ソフト麺が登場する

昭和39～43年 (1964～1968年)



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

昭和51年 (1976年)



米飯給食が正式に始まる

戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになり、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。