


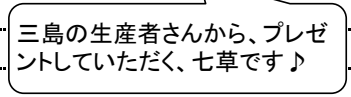






1月 こんだて よてい ひょう

平成30年度 三島市立南小学校

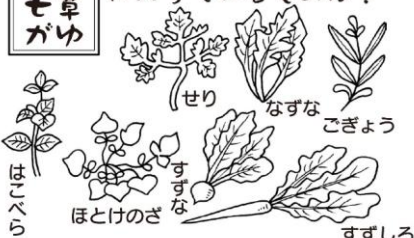
日にち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
	 ななくさ (1月7日) 				
8 火	ななくさがゆ	こめ		せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ	581 17.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	 三島の生産者さんから、プレゼントしていただく、七草です♪	
	あつやきたまご	でんぷん	とりにく たまご		
	いもかりんとう	さつまいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとはるさめのいためもの	ごまあぶら はるさめ さとう	ぶたにく		
うどん	うどん				
9 水	 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673 27.2
	カレーなんばん	あぶら でんぷん	とりにく なたと あぶらあげ	たまねぎ しいたけ にんじん ねぶかねぎ	
	うずらのたまご		うずらたまご		
	グレインスサラダ	げんまい ごま あぶら さとう	ハム ちりめんじゃこ	コーン キャベツ きゅうり	
	みかん			みかん	
10 木	ごはん	こめ むぎ			671 26.5
	のりふりかけ	ごま さとう	のり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん あぶら さとう	さわら だいず	ねぶかねぎ レモンかじゅう グリンピース	
	もやしのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ もやし こまつな	
りんご			りんご		
	 かがみびらき 				
11 金	ごはん	こめ むぎ			644 24.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくみそおでん	こんにゃく さといも さとう でんぷん	こんぶ ちくわ さつまあげ とりにく みそ	にんじん だいこん	
	ツナサラダ	ごま	ツナ	はくさい ほうれんそう ピーマン	
	ぜんざい	さとう もち	あずき		
15 火	カレーピラフ	バター こめ むぎ	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	661 29.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーンズグラタン	バター こむぎこ じゃがいも あぶら	きんときまめ だいず ウィンナー ぎゅうにゅう チーズ	えだまめ たまねぎ ピーマン コーン パセリ マッシュルーム	
	はくさいのスープ		ハム	たまねぎ しめじ はくさい チンゲンサイ	
	こざかな		こざかな		
16 水	ごはん	こめ むぎ			642 28.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそかつ	こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぶたにく たまご みそ		
	ほうれんとしめじのにびたし			ほうれんそう しめじ にんじん	
	けんちんじる	こんにゃく さといも	あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	
17 木	ごはん	こめ むぎ			663 25.0
	のりつくだに		のりつくだに		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもたつたあげ	あぶら でんぷん	ししゃも		
	れんこんのきんぴら	ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	ぶたにく	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	
なまあげのみそしる	じゃがいも	なまあげ みそ	にんじん たまねぎ はねぎ		
18 金	ごはん	こめ むぎ			657 21.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきぎょうざ	こむぎこ でんぷん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	きゅうり にんじん もやし	
	わかめとたまごのスープ	でんぷん	とうふ たまご わかめ	にんじん チンゲンツアイ	
	ココアプリン	さとう ココア	ぎゅうにゅう		

☆みしまの七草を使った、七草粥がでます！

※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。



七草 が入っているものは？



☆鏡開きの日に、
ぜんざいがでます！

* 来年もどうぞよろしくお願いいたします *

平成31年の学校が始まります！！冬休み明け、学校のリズムに戻れるよう、規則正しい生活、バランスのよい食事を心がけ、健康な日々を過ごすようにしましょう！

体調をくずしてしまうと、身体も心も辛い思いをしなくてはなりません。手洗い・うがい・消毒をしっかりと、予防しましょう。



☆給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ぜひご覧ください。

三島市立南小学校ホームページ → 学校給食



日にち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり たんぱく質 g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん (1月21日 ~ 25日)					
21月	ごはん のり たくあん ぎゅうにゅう さけのしおやき ごまあえ さつまじる	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく さつまいも	のり ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ	たくあん はねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	592 29.5
22火	ごはん ぎゅうにゅう あじのひもの ポテトサラダ とうふのみそしる	こめ むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう あじ ハム ヨーグルト とうふ みそ わかめ	はねぎ きゅうり コーン にんじん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	678 28.9
23水	ごはん ぎゅうにゅう さといものミートカレー うずらのたまご かいそうサラダ みかん	こめ むぎ さといも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす チーズ うずらたまご ハム	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン ピーマン みかん	732 25.3
24木	せきはん ごましお ぎゅうにゅう くろはんぺんのおちゃフライ おひたし おさく	せきはん ごま あぶら こむぎこ パンこ さとう さといも	ぎゅうにゅう くろはんぺん かつおぶし あぶらあげ	給食週間を記念してお赤飯 せんちゃ はくさい ほうれんそう にんじん だいこん にんじん こんにゃく	654 23.2
25金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう みしまじゃがとつと ベーコンのいそペポテト ワンタンスープ いちごのムース	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう じゃがいも じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう さかなのすりみ ベーコン あおのり とりにく わかめ とうにゅう かんてん	キムチ たまねぎ グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ こまつな いちごかしゅう	635 24.3
どくしょじゅんかん (1月28日 ~ 2月8日)					
28月	あげパン ぎゅうにゅう チリコンカン ブロッコリーのサラダ	パン あぶら さとう あぶら じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいす ツナ	せんちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ あかピーマン	632 26.8
29火	ごはん ぎゅうにゅう みしまコロッケ ごもくにまめ かきたまみそしる きせつのくだもの	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク だいす あぶらあげ こんぶ とうふ たまご みそ	せんちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ あかピーマン ごぼう にんじん さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな きせつのくだもの	655 22.6
30水	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズやき きりぼしだいこんとぶたにくのいために ずいとんじる	こめ むぎ あぶら さとう ずいとん	ぎゅうにゅう さば チーズ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな きせつのくだもの しいたけ きりぼしだいこん こんにゃく ごぼう にんじん はくさい ねぶかねぎ	651 29.1
31木	ごはん ぎゅうにゅう えびととうふのチリソース じゃがいものちゅうかサラダ みかん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ えび ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ トマト はねぎ にんじん きゅうり コーン みかん	619 25.2

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。
学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

※南小学校では、1月21日から25日に実施します。

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

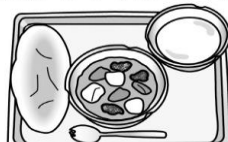
明治22年(1889年)



おにぎり、焼き魚、漬物

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

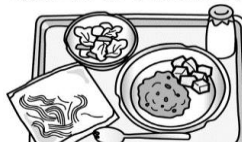
昭和25年(1950年)



コップパン、脱脂粉乳、カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

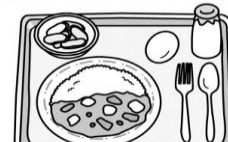
昭和40年(1965年)



ソフトめん、ミートソース、牛乳、フレンチサラダ

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39~43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

昭和51年(1976年)



カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵

米飯(ご飯)が正式に導入される。米飯給食の回数が増え、和食・洋食・中華とメニューの幅も広がる。

そして、現在は...



肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。