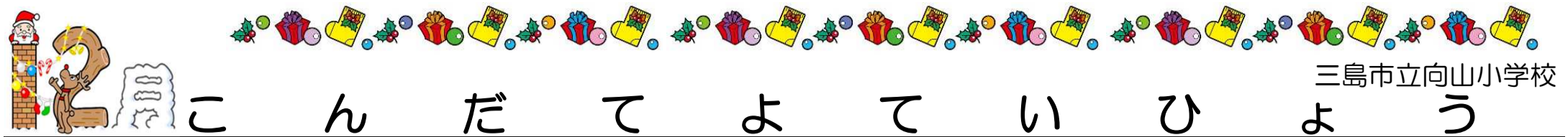


こんだてよていひょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり kcal たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<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 <small>からだ ちようし ととの</small>	
1 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			660 26.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	だいすつとじゃこのごまあげ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	だいす・ちりめんじゃこ		
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう	
2 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			602 19.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	とうふ・ぶたにく・こうやとうふ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・レタス	
	くだもの			りんご	
3 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			644 25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんじん グリーンピース	
	みそしる	さといも	みそ	えのきたけ・はねぎ	
	ココアプリン	ココアプリンのもと	ぎゅうにゅう・スキムミルク		
4 (金) 	うどん	こむぎこ			595 22.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	きつねうどん(しる)	でんぷん	とりにく・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・こまつな しいたけ	
	さつまいものかきあげ	さつまいも・こむぎこ・あぶら	ちくわ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	にびたし			はくさい・ほうれんそう・とうもろこし	
給食週間 給食はじめて 献立 7 (月) 	12月7～11日は、給食週間です。給食がはじまったのは、今から約125年前です。最初の献立は、「おにぎり・しおざけ・つけもの」といわれています。				
	セルフおにぎり	こめ・むぎ			574 27.2
	おにぎりのり		のり		
	しおざけ		さけ		
	つけもの			うめぼし・たくあん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・ぶたにく・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
くだもの			みかん		
給食週間 8 (火) 	4年生は、校外学習のため給食がありません。				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			610 24.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	静岡県の特産物 「黒はんぺん」を使った 『しずおかおでん』	さといも・こんにゃく	ちくわ・くろはんぺん・ぎゅうにく・こんぶ	だいこん	
	だしこ		かつおぶし・あおのり		
	うずらのたまごのしょうゆに		うずらのたまご		
	ツナのあえもの	さとう	まぐろゆづけ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
くだもの			りんご		
給食週間 9 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			614 23.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	リクエスト献立 第3位 『チ○ジ○○ロ○○』	じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら でんぷん	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・ふるね・にんにく	
	ちゅうかコーンスープ(たまごいり)	でんぷん・ごま	とうふ・たまご	とうもろこし・えのきたけ・はねぎ	
給食週間 10 (木) 	カレーごはん	こめ・むぎ			618 20.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ホワイトカレー	じゃがいも・あぶら・カレールウ	とりにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ふるね にんにく	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		きゅうり・キャベツ・レタス・とうもろこし	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
給食週間 11 (金) 	リクエスト献立 第1位 『あ○○ン』	こむぎこ・ショートニング・さとう	きなこ・スキムミルク		713 26.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ポークウィンナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶・モモ缶	

14日からは、裏面をみてください。

むぎいりごはん	こめ・むぎ			
---------	-------	--	--	--



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1回分 - kcal たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<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 <small>からだ ちようし ととの</small>	
14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 19.2
	静岡県や三島市の郷土料理『おざく』	じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう	さつまあげ	だいこん・たけのこ・ごぼう・しいたけ にんじん・グリーンピース	
	かきたまみそしる		たまご・とうふ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	くだもの			りんご	
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
15 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう	わかめ		602 25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		カラフトししゃも		
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう・あぶら	だいず・さつまあげ・こんぶ	ごぼう・グリーンピース・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	はねぎ	
ふるさと 給食の日 16 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			588 19.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	三島市のB級グルメ『さといもみしまコロッケ』	さといも・パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう	ぶたにく・かつおぶし	たまねぎ	
	コロッケごまソース	さとう・ごま			
	ブロッコリーとカリフラワーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー・カリフラワー	
みそしる		とうふ・みそ・わかめ	えのきたけ・はねぎ		
17 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			670 26.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	アーモンド・あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいず	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん	
	だいこんのスープ		ぶたにく	だいこん・はくさい・えのきたけ・はねぎ	
18 (金)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	651 28.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごま・さとう・ごまあぶら	さば	ふるね・にんにく	
	にびたし			キャベツ・ほうれんそう・とうもろこし	
	はるさめスープ	りょくとうはるさめ		はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ はねぎ	
	くだもの			みかん	
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			656 30.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	リクエスト献立第2位『サオココポークオーキ』	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	たまねぎ・にんにく	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし・にんじん・さやいんげん	
	トマトとだいずのスープ		だいず・ベーコン	キャベツ・たまねぎ・トマト・パセリ	
おたのしみデザート	こめこ・さとう・こなあめ・あぶら マーガリン・みずあめ・でんぷん	とうにゅう	いちご		

今月は、15回の予定です。

『全国学校給食週間』

日本の学校給食は、明治22年(1889年)、山形県のあるお寺で家庭が貧しくて食べられない子どもたちに昼食を提供したのがはじまりです。しかし、戦争がはじまり食べるものが少なくなり給食はなくなってしまいました。終戦後の日本には、食べるものが不足して栄養を充分にとることのできない子どもがたくさんいました。そんな子どもたちのために昭和21年(1946年)12月24日にアメリカの民間団体が送ってきてくれたもの(ラウ物資)によって給食が再開されます。その後、ユニセフ(国際連合児童基金)やアメリカからミルクや小麦粉が送られ、昭和25年(1950年)には、パン、脱脂粉乳、おかずによる完全給食がおこなわれるようになりました。昭和40年(1965年)頃になると、ソフトめんがでるようになりました。米飯給食は、昭和51年(1976年)に始まりました。現在の給食では、行事食や世界の料理などを味わうことができます。給食の歴史を調べてみると、その時代の流れを感じることができます。戦後の給食再開を記念して、1月24日から1週間を、給食の役割や意義を考える「全国学校給食週間」としてしています。この機会に、家庭などで、食べた給食の内容や思い出などを話してはいかがでしょうか。本校では、風邪やインフルエンザ等の拡大防止のため12月に実施します。期間中には、リクエスト献立や静岡県や三島市の特産物を使った献立、給食委員会を中心に企画した給食集会や調理員さんとの会食、給食の材料を届けてくれている人たちへの手紙をおくります。

