



# 1月 学校給食献立表

2018.1 大分市立明治小学校

日曜	はし スプーン	こんだて		材 料			エネルギー	たんぱくし う	
				血や肉となるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの			
9	火		ビビンバ ぎゅうにゅう	わかめスープ ピビンバのぐ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とりにく・わかめ	こめ・さとう・ごまあぶら・ あぶら・はるさめ・ごま	にんじん・もやし・しょうが・ ほうれんそう・にんにく・ チンゲンサイ・たまねぎ	580	58.0
10	水		ごはん ぎゅうにゅう	とうふとはくさいのちゅうかに きゅうりのカリコリづけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ぎゅうにく・ベーコン・ ウィンナー	こめ・でんぷん・あぶら・ ごまあぶら・さとう・ごま	にんじん・はくさい・ねぎ・ たまねぎ・しいたけ・ しょうが・にんにく・きゅうり	583	23.2
11	木		ごはん ぎゅうにゅう	しらたまどうに さんまのみぞれに さつまいもとりのタルト	ぎゅうにゅう・とりにく・ さんま	こめ・しらたま・さつまいも	にんじん・ねぎ・だいこん・ ごまつな・くり	697	22.5
12	金		こめパン ぎゅうにゅう	にくだんごのトマトに ほうれんそうとエリンギのソテー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ぎゅうにく・ベーコン・ ウィンナー	こむぎこ・こめこ・あぶら	にんじん・たまねぎ・パセリ・ トマト・コン・エリンギ・ ほうれんそう	604	34.3
15	月		バターロールパン ぎゅうにゅう	えびだんごのちゅうかスープ あげぎょうざ	ぎゅうにゅう・えび・たら・ ホキ・ぶたにく	こむぎこ・はるさめ・ ごまあぶら・あぶら	にんじん・はくさい・にら・ たけのこ・しいたけ・しろねぎ	574	20.9
16	火		ごはん ぎゅうにゅう	かきたまじる ぶたにくのしょうがいため	ぎゅうにゅう・たまご・ とりにく・ぶたにく	こめ・さとう・あぶら	にんじん・ねぎ・しいたけ・ たまねぎ・しめじ・ピーマン・ しょうが	580	27.8
17	水		ごはん ぎゅうにゅう	いらぶたじゃが おかたかな	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ かつあぶら・しらすぼし	こめ・じゃがいも・さとう・ あぶら・ごま	にんじん・たまねぎ・にら・ こんにやく・にんにく	604	21.8
18	木		ごはん ぎゅうにゅう	ピリからみそしる きりぼしだいこんのあまからどん	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ ぶたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・でんぷん・ あぶら	たまねぎ・にんじん・ごぼう・ きりぼしだいこん・えだまめ・ね ぎ・ だいこん・しめじ・キムチ	608	23.7
19	金		パンキンパン ぎゅうにゅう	かぶとマカロニのクリームに りんご	ぎゅうにゅう・ウィンナー・ チーズ・スキムミルク	こむぎこ・バター・さとう・ マカロニ・なまクリーム	かぼちゃ・にんじん・ たまねぎ・かぶ・コン ブロッコリー・りんご	657	21.6
22	月		ちいさいパン ぎゅうにゅう	なかよしうどん あげごぼうのごまあえ	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ	こむぎこ・うどん・でんぷん・ あぶら・さとう・ごま	にんじん・ねぎ・しいたけ・ ごぼう・いちご	622	21.3
23	火		ごはん ぎゅうにゅう	みぞれなべ にくみそ おにぎりのり	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とうふ・あつあげ・みそ・のり	こめ・さとう・あぶら	にんじん・はくさい・ だいこん・しめじ・みつば・ しいたけ・ごぼう	605	22.6
24	水		ごはん ぎゅうにゅう	とうふとキムチのチゲ チャブチエ	ぎゅうにゅう・とりにく・ とうふ・みそ・ぎゅうにく	こめ・ごまあぶら・あぶら・ はるさめ・さとう	にんじん・だいこん・ しろねぎ・ごまつな・キムチ・ ピーマン・にんにく・しょうが	627	24.0
25	木		とりめし ぎゅうにゅう	うおそうめんのすましじる もずく入りあつきたまご	ぎゅうにゅう・とりにく・ とうふ・たまご・ うおそうめん(イトヨリ)	こめ・さとう・あぶら	ごぼう・にんにく・にんじん・ ねぎ・ほうれんそう・しいたけ	616	26.9
26	金	九州小学校国語教育研究大会(大分大会)のため、給食はありません							
29	月		ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちゃんぽん コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ いか・えび	こむぎこ・ちゃんぽんめん・ パイタン・ごまあぶら・あぶら	コーン・もやし・キャベツ・ たまねぎ・にんじん・ねぎ・ しいたけ	543	25.7
30	火		ゆかりごはん ぎゅうにゅう	のっぺいじる ひじきのいために	ぎゅうにゅう・とりにく・ とうふ・ぶたにく・ひじき・ あつあげ・だいず	こめ・さといも・でんぷん・ さとう・ごまあぶら・あぶら	ゆかり・こんにやく・ねぎ・ にんじん・だいこん・いんげん	552	22.2
31	水		むぎごはん ぎゅうにゅう	ビーフカレー ふくじんづけ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ スキムミルク・チーズ	こめ・むぎ・じゃがいも・ あぶら	にんじん・たまねぎ・ にんにく・りんご・もも・ みかん	666	20.3

おはしの印の日はおはしを用意してください。

学校行事や予算の都合で献立を一部変更することがあります。

今年もよろしく  
お願いします

## あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、気持ちも新たに3学期がスタートしました。今年もよく食べ、しっかり運動し、強い体をつくってほしいと思います。子供たちの健やかな成長を願って、安心・安全・あたたかな給食を提供するように努力していきますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



# 学校給食について考えよう

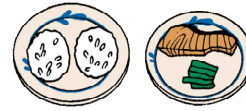
毎年1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。そこで、明治小学校では給食委員会を中心として1月29日～2月2日の5日間に、紙芝居や調理員さんへのインタビューなどの企画を準備しています。普段、何気なく食べている給食について、改めて知るよい機会にしてください。

## 学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県の小学校において貧しい家庭の子供たちを対象に提供されたことが始まりとされています。

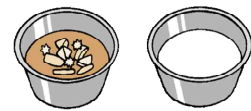


### 明治22年



おにぎり・塩ざけ・菜の漬物

### 昭和20年



ミルク(脱脂粉乳)・みそ汁

### 昭和27年



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)  
鯨肉の竜田揚げ・キャベツ・ジャム

### 昭和40年



ソフトめんのおんかけ・牛乳  
甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ

### 昭和52年



カレーライス・牛乳・塩もみ  
果物(バナナ)・スープ

### 今の給食



地場産物を活用したさまざまな献立が  
つくられています。

## 全国どこでも同じ学校給食を食べているの？

学校給食では、児童生徒1人1回あたりの栄養素やエネルギー量が定められています。それに合わせて各学校や給食センターなどの栄養士の先生が献立を考えています。地域に伝わる郷土食や地場産物を取り入れるなど、全国各地で様々な学校給食が食べられています。

～この欄は、必ず親子で読むようにお願いします～