

令和5年 1がつのこんだて

小学校用



(15回) 大和郡山市学校給食運営委員会 53-2809

栄養三色について
赤 血や肉や骨をつくるもの
黄 熱や力になるもの
緑 体の調子をととのえるもの

アレルギーについて

表示義務のある7品目
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
表示推奨の21品目
あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ごま・カシューナッツ・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド

コンタミネーションについて
原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。
その場合は、()内に記載しています。

1月平均栄養量

Table with 5 columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, マグネシウム and 5 rows: 680kcal, 15.9%, 28.1%, 357mg, 86mg, 鉄, レチノール, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 3.1mg, 251μgRAE, 0.59mg, 0.56mg, 25mg

Meal menu for 11th day (水). Items include ごはん, ぎゅうにゅう, しゃぶしゃぶ, キャベツのあえもの, ならのぞうに, さとういりきなど。

Meal menu for 16th day (月). Items include きかくパン, ぎゅうにゅう, やまとポークのフライ, こまつなのサラダ, ポトフ, げんきヨーグルトなど。

Meal menu for 19th day (木). Items include きかくパン, ぎゅうにゅう, レモンソースがけ, だいこんサラダ, てづくりクリームシチュー, ミルメークなど。

Meal menu for 24th day (火). Items include ごはん, ぎゅうにゅう, ちくわ, ごまあげ, やさいのおろしあえ, はくたくうどんなど。

Meal menu for 12th day (木). Items include りんごパン, ぎゅうにゅう, フライドチキン, ごぼうサラダ, コンソメスープなど。

Meal menu for 17th day (火). Items include ごはん, ぎゅうにゅう, しょうゆたれかけ, きゅうりとかにかまのサラダ, ぶたどんなど。

Meal menu for 20th day (金). Items include ごはん, ぎゅうにゅう, さばのみそだれ, はくさいのおひたし, とりにくとじゃがいものものなど。

Meal menu for 25th day (水). Items include ごはん, ぎゅうにゅう, ひじきシューマイ, きゅうりのナムル, とうふのチゲスープなど。

Meal menu for 13th day (金). Items include ごはん, ぎゅうにゅう, ショーロンポ, タッカルビ, ちゅうかふうごもくスープなど。

Meal menu for 18th day (水). Items include ごはん, ぎゅうにゅう, つつれんこんハンバーグ, にんじんのおかかいため, もずくじるなど。

Meal menu for 23rd day (月). Items include わかめごはん, ぎゅうにゅう, ごおりやまの dashimajitamago, ひじきのもの, すましじる, あじつけいりこなど。

Meal menu for 26th day (木). Items include ごめこパン, ぎゅうにゅう, ピロシキ, ツナサラダ, ポルシチふうスープなど。

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

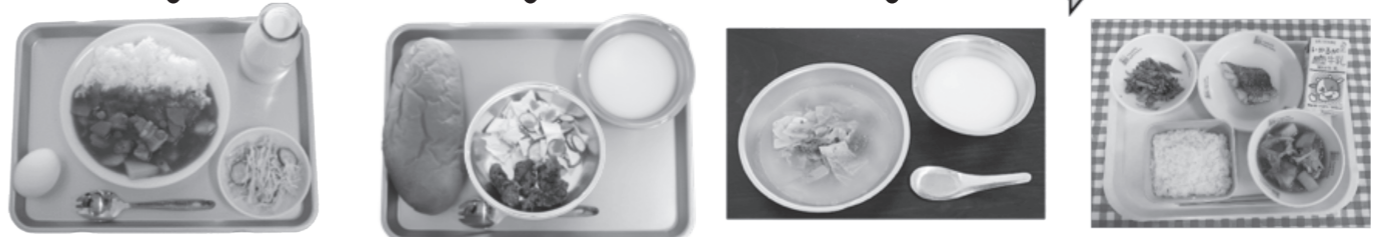
学校給食は、明治22年山形県の小学校で始まりました。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。昔はどんな給食が食べられていたのでしょうか？

年代と写真を線でつないでみよう！

昭和22(1947)年 昭和27(1952)年 昭和52(1977)年

戦後すぐの給食はアメリカから材料をもらって作っていました。
 今よりも大きなパンと、当時値段が安かったくじら肉がよく使われていました。
 ごはん給食がはじまりました。脱脂粉乳は牛乳に切り替わっています。

そして現在は..
 栄養バランスとおいしさを大切に実施されています



A・牛乳・カレーライス・ゆでたまご・塩もみ野菜
 B・脱脂粉乳・パン・くじらのたつたあげ
 C・脱脂粉乳・コンビーフと野菜のスープ



脱脂粉乳は、牛乳から脂肪分を取って、粉にしたものなんだから！お湯でといてつくっていいんだよ。

大和郡山市では地産地消にも取り組んでいます。

世界の料理や地産食材が登場！

23日 郡山のだしまき卵
 大和郡山市で生まれた「卵」を使っています。

24日 はくたくうどん
 うどんのルーツとなった、奈良生まれの「はくたく」が登場します。

25日 豆腐のチゲスープ
 チゲは韓国語で「なべ」です。今回は豆腐が入ったキムチなべ風のスープです。

26日 ピロシキ
 ロシア生まれの食べ物です。味つけしたお肉などの具材を小麦粉の皮で包みます。

27日 ベトナム風焼きビーフン
 ビーフンとは、お米から作られた麺です。



日	献立名	材料名	分量(%)	栄養 三色	アレルギー
27日 (金)	ごはんとぎゅうにゅう、ホキのガーリックやき、ベトナムふうやきビーフン	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ホキのガーリックやき	40	シ	
		ベトナムふう	5	黄	
		やきビーフン	15	赤	こむぎ、だいず、ふたにく(たまご、にゅう、ぎゅうにく、とり、こ、りんご、セラチン、ごま)
		たまねぎ	20	緑	
		こまつな(こおりやまさん)	10	シ	
		にんじん	5	シ	
		しょうが	0.3	シ	
		とりからスープ	0.8		とりにく
		うすくちしょうゆ	0.7		こむぎ、だいず
		りょうりしゆ	0.5		
		こしょう	0.03		
		ごまあぶら	0.3	黄	ごま
		たまごスープ	25	赤	たまご
とりにく	10	赤	とりにく		
たまねぎ	20	緑			
かまぼこ	10	赤			
にら	6	緑			
ちゅうかスープ	2		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ふたにく、セラチン		
うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず		
りょうりしゆ	0.5				
でんぶん	1.5	黄			
ごまあぶら	0.3	シ			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養 三色	アレルギー
31日 (火)	ごはんとぎゅうにゅう、やまとポークのカレー	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		やまとポーク	15	シ	ふたにく
		じゃが芋	50	黄	
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	15	シ	
		カレールウ(あまうち)	6.5		こむぎ、にゅう、だいず、ふたにく、りんご、バナナ
		こむぎ			
		カレールウ(ちゅうから)	8.5		
		ウスターソース	1		
		スキムミルク	2.5	赤	にゅう
		とろけるチーズ	3	シ	にゅう
		コンソメスープ	0.5		こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく
		こめあぶら	0.3	黄	
		チキンナゲット	40	赤	こむぎ、だいず、とりにく
グリーンサラダ	8	緑			
にんじん	10	シ			
サヤインゲン	10	シ			
きゅうり	30	シ			
アイランドドレッシング	6	黄			

あけましておめでとどうぞございます

新しい1年が始まりました。今年も安心・安全でおいしい給食づくりに取り組んでいきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

1/11(水)の給食は、奈良の雑煮が登場します！

白みそ仕立ての雑煮から、おもちを取り出し、砂糖入りのきなこにつけて食べるのが特徴です。奈良の郷土食を味わってください。



今月の地産野菜

- 13日(金) 白菜(矢田産)
- 水菜(治道産)
- 18日(水) 小松菜(平和産)
- 27日(金) 小松菜(平和産)

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養 三色	アレルギー
30日 (月)	きかくパン、ぎゅうにゅう、ウイナー、ケチャップソース、イタリアンサラダ、マカロニいりスープ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ウイナー	30	シ	ふたにく
		ケチャップソース	7		
		がけ	4.5		こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく
		さとう	1	黄	
		あかワイン	1		
		こしょう	0.01		
		イタリアンサラダ	30	緑	
		ブロッコリー	15	シ	
		レタス	5	シ	
		パプリカ	6	黄	
		イタリアンドレッシング	6	シ	
		マカロニいり	5	シ	こむぎ
		スープ	10	赤	ふたにく
ベーコン	25	緑			
たまねぎ	10	シ			
セロリ	12	シ			
にんじん	1.5		こむぎ、だいず		
うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく		
コンソメスープ	0.03				
こしょう	0.3	黄			
ごまあぶら	0.3	シ			
こめこのとうりょうプリンタルト	25	シ	だいず		

今月の給食レシピ

さばのみそだれ

給食センターで手作りしている「みそだれ」のレシピを紹介します。

魚が苦手な児童からも好評な献立のひとつです！