



1がつのこんだて

前半



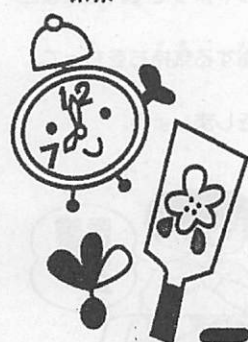
平成29年1月
小平市立鈴木小学校
校長 永井 義明

日	主 食	の み の	おかずなど	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など
11・水	雑炊 チーズもち	牛乳	青大豆と野菜のあえもの	牛乳 鶏肉 チーズ のり 青大豆	七分つき米 もち きび糖 ごま油 白ごま	にんじん だいこん しいたけ 長ねぎ 小松菜 もやし れんこん ホールコーン	酒 しょうゆ 塩 けずり節 酢
12・木	麦ごはん	牛乳	魚のから揚げ薬味ソースかけ おひたし 吉野汁	牛乳 メルルーサ 鶏肉	七分つき米 押し麦 小麦粉 でん粉 なたね油 きび糖	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい しめじ 小松菜	塩 しょうゆ 酒 酢 けずり節
13・金	黒豆ごはん	牛乳	いかのプチプチ揚げ おろしソースかけ 石狩汁	牛乳 黒豆 いか たまご さけ 豆腐 みそ	七分つき米 白ごま 小麦粉 道明寺粉 パン粉 なたね油 きび糖 じゃがいも	だいこん 万能ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう	塩 酢 みりん しょうゆ 酒 昆布 けずり節
16・月	ごはん	牛乳	ふりかけ 肉豆腐 海藻サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ おかけずり 青のり 豚肉 豆腐 わかめ 茎わかめ	七分つき米 白ごま なたね油 きび糖 でん粉	にんじん たまねぎ しめじ 小松菜 長ねぎ にんにく ホールコーン もやし キャベツ	塩 酒 しょうゆ 酢 からし
17・火	田舎うどん	牛乳	いかとじゃがいものから揚げ 野菜のごまだれかけ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 いか わかめ	生めん なたね油 小麦粉 でん粉 じゃがいも きび糖 白ごま	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 小松菜 はくさい ほうれんそう	塩 しょうゆ みりん けずり節 酒 酢
18・水	ウィンナー サンド	牛乳	ワントンスープ さつまいもチップス	牛乳 ウィンナー 豚肉 なると	パン ワントン皮 ごま油 さつまいも なたね油 粉糖	キャベツ しょうが にんじん もやし 長ねぎ はくさい ほうれんそう	トマトケチャップ ソース からし 塩 酒 しょうゆ こしょう 豚骨 鶏骨 八角
19・木	鶏ごぼう ごはん	牛乳	魚の香味揚げ 五目汁	牛乳 鶏肉 あじ 油揚げ	七分つき米 なたね油 小麦粉 でん粉 さといも	にんじん ごぼう しょうが にんにく だいこん こんにゃく なめこ 小松菜	しょうゆ 塩 みりん 酒 しょうゆ けずり節
20・金	豚肉と豆もやしの ピリ辛丼	牛乳	小松菜とえのきのスープ おいものから揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	七分つき米 きび糖 なたね油 ごま油 でん粉 さといも さつまいも	子大豆もやし もやし 万能ねぎ にんにく にんじん 長ねぎ 小松菜 えのきたけ はくさい	しょうゆ 酒 こしょう トウバンジャン 塩 けずり節

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。



あけましておめでとうございます。



みなさん、冬休みはいかがでしたか。早いもので今年度もあと数か月となりました。今の学年で給食を食べる日もわずかです。残りの1日1日を大切に過ごしていきたいですね。ところで、休み明けに朝起きられなかったり、だるさや眠気がとれなかったりする人はいませんか？ 冬休み中に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きをして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。

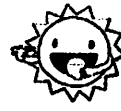
あさ
朝ごはんを
た
食べよう！





1がつのこんだて

後半



平成29年1月
小平市立鈴木小学校
校長 永井 義明

日	主 食	の み の	おかずなど	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など
23・月	ユブ(油揚げ) ごはん		タッカルビ 豆乳キムチスープ	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	七分つき米 なたね油 きび糖 白ごま ごま油	しょうが 長ねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ だいこん えのきたけ はくさい ほうれんそう 小松菜 はくさいキムチ	オイスターソース しょうゆ 酒 しょうゆ コチジャン けずり節
24・火	塩おにぎり		焼き魚 みそ汁 白菜の昆布あえ	牛乳 さけ 豆腐 みそ 昆布	七分つき米 じゃがいも	だいこん えのきたけ 長ねぎ 小松菜 はくさい きゅうり	塩 けずり節 しょうゆ 酢
25・水	メロンパン		ビーンズシチュー ドレッシングサラダ	牛乳 たまご 豚肉 大豆	パン 小麦粉 マーガリン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも なたね油 バター きび糖	にんじん たまねぎ ホールトマト パセリ だいこん ホールコーン ブロッコリー にんにく トマトピューレ	ベーキングパウダー ワイン カレー粉 ソース パプリカ 塩 しょうゆ ローレル 豚骨 鶏骨 酢 しょうゆ
26・木	キーマカレー		大根サラダ くだもの	牛乳 大豆 豚肉	七分つき米 なたね油 小麦粉 小豆粉 白ごま きび糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ ホールトマト だいこん きゅうり ホールコーン りんご	ターメリック ワイン カレー粉 塩 しょうゆ ソース ガラムマサラ チャツネ しょうゆ クミン コリアンダー 豚骨 鶏骨 ローレル 酢 かりし
27・金	タイ風 焼きそば		たまご焼き フルーツポンチ	牛乳 むきえび たまご 豚肉 鶏肉	蒸し中華めん なたね油 きび糖	しょうが にんじん たまねぎ もやし きゅうり にら しいたけ パイナップル缶 みかん缶 黄桃缶	酒 塩 しょうゆ しょうゆ ナンプラー オイスターソース 酢 みりん
30・月	ゆかりごはん		魚の竜田揚げ 豚汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	七分つき米 白ごま でん粉 小麦粉 なたね油 じゃがいも	ゆかり しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 小松菜 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん けずり節
31・火	にんじんごはん		豚肉とじゃが豆の揚げ煮 丸ごとわかめ汁	牛乳 大豆 豚肉 うすら卵 わかめ きわかめ	七分つき米 なたね油 でん粉 小麦粉 じゃがいも きび糖 はるさめ ごま油	にんじん しょうが ごぼう えのきたけ 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ けずり節

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。



学校給食週間

1月24日から1月30日までの1週間は「学校給食週間」です。

学校給食の歴史



明治22年



山形県鶴岡市の小学校でお弁当を持ってくることをできない子どもたちに
昼食を用意したのが始まりです。

その後、第二次世界大戦が始まり食糧が不足し、給食は中止されました。

昭和20年

戦争が終わり食糧が不足していて、栄養失調の子どもがたくさんいました。
そのころの小学校6年生は現在の小学校4年生くらいの体の大きさでした。

昭和21年



日本の様子を知った世界各国から、栄養不足の子どもたちを救うための
援助が送られてきて、12月24日から給食が再開されました。

現在



12月24日は冬休み前で給食がないので、1ヶ月遅らせて1月24日を
『給食記念日』とし、その日から1週間を『給食週間』としました。

～ 給食の気持ちも忘れずに ～

たくさんの方たちの温かい
気持ちのおかげで給食が始ま
ったこと、命ある食べ物に
だいているということ、自然
の恵みや作ってくれた人など
に感謝する気持ちをもって、
食事をしましょう。

