



1月 給食こんだてよい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場
小学校

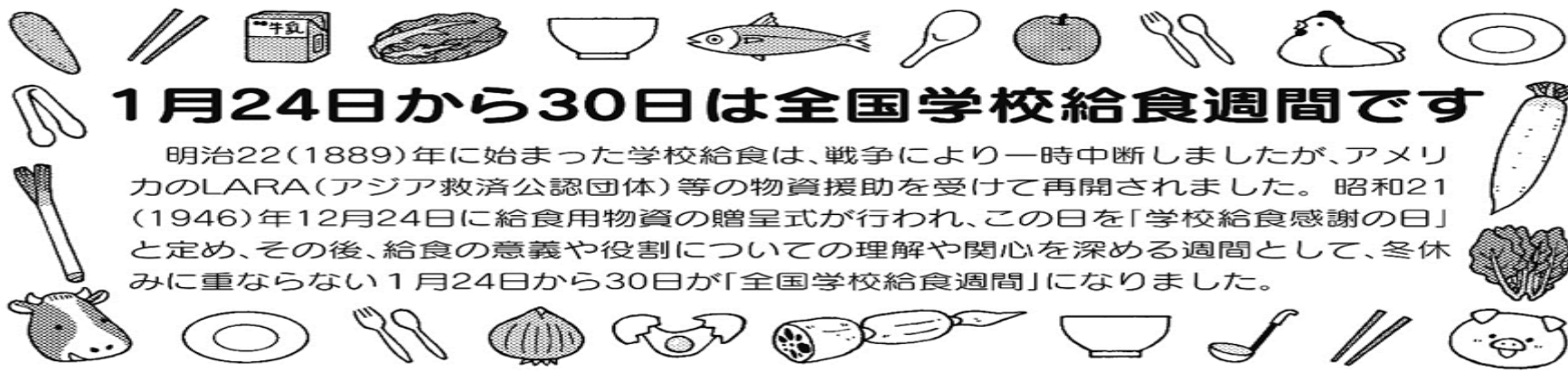
日	こんだてめい			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ エ ネ ル kcal	く た し ん つ ば g	し し つ g
	主食	ぎ ゆう に ゆう	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
9	せいじんのひ												
10	しぎょうしき												
11	ちゅうかごはん (むぎごはん)	○	ぶたにく だいずみート	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	醤油 塩 酒	586	22.3	19.8	
12	ごはん	○	いわしのおかか	いわしのおかか	ぎゅうにゅう	こまつな	もやし たまねぎ きくらげ	かたくりこ	ごまあぶら	醤油 鶏がらスープ 塩 酒 こしょう	558	23.8	14.5
13	こくとうパン かんざきしよのひ	○	たかなスパゲティ	ぶたひきにく	たかなづけ にんじん	たまねぎ しめじ にんにく えだまめ	スパゲティ こくとうパン	オリーブオイル	ワイン 塩 こしょう 醤油	576	26.0	19.8	
16	むぎごはん	○	まめとひきにくのカレー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいずみート いんげんまめ だいず	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ りんごピューレ	じゃがいも	あぶら	カレールー 塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース	706	24.5	26.2	
17	ごはん	○	あかうおのからあげ	あかうお	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ	かたくりこ	あぶら	塩 こしょう 醤油 酒	607	26.0	17.0
18	むぎごはん かむかむのひ	○	にくだんごのあますあん	とりだんご ずすらたまご	にんじん ビーマン キビーマン	たけのこ たまねぎ しいたけ	かたくりこ さとう	あぶら	塩 酢 ケチャップ 醤油 かき油 ウスターソース 酒	659	28.5	21.3	
19	ごはん	○	どんかつ	ロースとんかつ	ぎゅうにゅう	みかん	あぶら	あぶら	塩 こしょう 醤油 酒	709	24.8	24.9	
20	ごはん	○	さかなのカレーなんぼん	ホキ	あかビーマン キビーマン	たまねぎ	さとう かたくりこ	酒 カレー粉 塩 酢 醤油	529	24.6	13.0		
23	わかめごはん	○	いためなます	あぶらあげ	にんじん	だいこん	さとう	ごま あぶら	酢 塩 醤油	599	20.9	14.5	
24	にんきメニュー ごはん	○	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	せいはくまい きょうかまい	塩 ワイン 醤油	670	23.2	24.4		
25	せいようのりようり ごはん	○	とりにん	とりにん	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ	せいはくまい きょうかまい	イタリアンドレッシング	654	28.9	22.9		
26	シシリアンライス (むぎごはん)	○	とりにん	とりにん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	醤油 みりん 酒 塩 こしょう	741	25.3	27.7	
27	むぎごはん	○	さかなのしおやき	さけ	にんじん はねぎ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ カレールー カレー粉 ワイン	503	24.1	11.4	
30	ごはん	○	おでんふう	とりにん やさいつみれ うずらたまご なまあげ	ぎゅうにゅう	だいこん	こんにやく さといも	醤油 酒 みりん 塩 かつお昆布だし	589	25.9	16.8		
31	ごはん	○	さかなのりんごソースかけ	あじ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが りんごピューレ	かたくりこ さとう	あぶら	塩 こしょう 醤油 酒 酢	688	27.1	24.9	

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
※1月18日(水)のデザートは、給食回数調整のために補填として付けています。

基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値

今月の平均
基準値

625	25.1	19.9
650	26.8	18.0



1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21(1946)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。