

日	曜日	こんだてめい		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーとなる		エネルギー (kcal)	
		しゅしよく	のみもの	おかず	1群 さかな にく たまご 魚・肉・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	2群 ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳 乳製品 こざかな かい 小魚 海そう	3群 りよくおうしよく 緑黄色 やさい 野菜	4群 た その他の やさい くだもの 野菜・果物	5群 こめ 米・パン・めん		6群 あぶら しゅじつ 種実
12	水	チョコチップパン	ぎゅうにゅう	つくねだんご 2こ ごまあえ ななくさがゆ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん かぶ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	チョコレート パン さとう こめ	ごま	612 24 23.3
13	木	なめし	ぎゅうにゅう	やきざかな(さけ) れんこんいりに みそしる	さけ ぶたにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	だいこんのは にんじん ほうれんそう	れんこん たまねぎ えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	680 32.6 18.8
14	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ みかん パイン もも りんご パナナ	むぎごはん じゃがいも ナタデココ	あぶら	763 21.7 18.4
17	月	はちみつパン	ぎゅうにゅう	オムレツ ごぼうサラダ やさいスープ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	たまねぎ りんご ごぼう きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	677 19.2 31.5
18	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが さばのみぞれに みかん	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ しらたき だいこん みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	704 27.9 17.8
19	水	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	だいこんサラダ ちゅうかうたまごスープ かたぬきチーズ	きなこ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ コーン	パン さとう ごまあぶら	あぶら ドレッシング ごまあぶら	678 25.1 34.6
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	みそだれやきにく キムチあえ えびだんごスープ	ぶたにく えびだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい もやし	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	672 26.8 22
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボどうふ しゅうまい 2こ しそひじき	どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	ねぎ もやし グリーンピース しいたけ	ごはん さとう でんぶん シューマイのかわ	あぶら ごまあぶら	694 27.1 22.5
24	月	くろパン	ぎゅうにゅう	きつねうどん にたまご ツナサラダ エクレア	あぶらあげ とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	パン うどん さとう エクレア	あぶら ドレッシング	694 28.6 29.1
25	火	こぎつねごはん	ぎゅうにゅう	ぶりだいこん かぶのみそしる	とりにく あぶらあげ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ かぶ だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	667 29.1 13.6
26	水	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	クリスピーチキン コーンサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	629 22.5 28.4
27	木	いりこなめし	ぎゅうにゅう	すきやき アーモンドあえ ポンカン ミルメーク(コーヒー)	ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	だいこんのは にんじん	はくさい ねぎ しらたき きゅうり キャベツ ポンカン	ごはん さとう アーモンド ミルメーク	あぶら アーモンド	650 24.2 16
28	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ちくさやき きんぴらごぼう のっぺいじる ふりかけ	たまご とりにく どうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん ごぼう しいたけ こんにやく	ごはん さとう さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	655 24.4 19.5
31	月	こめっこパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	マカロニのクリームに おさかなサラダ てつくりあおりんごゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう こざかな わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん ぎゅうり	パン マカロニ じゃがいも ゼリー ジャム	あぶら ドレッシング	639 24.7 21

※献立は、都合により変更になることがあります。

※給食費の口座振替は、1月26日(水)です。

給食だより

1月24日は「学校給食記念日」

24～30日は「学校給食週間」です!

1月24日から30日を「学校給食週間」といいます。
なぜ、1月24日なのか、学校給食の歴史を振り返ってみましょう。



学校給食はいつ始まったのでしょうか?

明治22年・・・山形県鶴岡市の忠愛小学校で
昼食を持参できない子どもたち
にお坊さんが昼食を用意してあげた
のが、学校給食の始まりです。

一番最初の学校給食です!



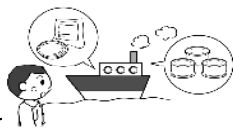
給食は、その後全国に広まりましたが、
戦争のため中断されてしまいました。



昭和20年、日本は戦争が終わったばかりで
食料が不足し、みんなお腹をすかせていました。

昭和21年 12月24日

貧しい日本の子どもたちの様子を見て、
アメリカから脱脂粉乳や缶詰などが送られてきて、
再び学校給食が始まりました。



★この12月24日が学校給食の記念日となりますが、
この日は、毎年冬休みになってしまい、給食がないため、
1か月後の「1月24日」が「学校給食記念日」、
24～30日を「学校給食週間」としました。

給食が届くまでには、たくさんの方がかかわっています。

★田や畑、海で働く人

★八百屋や肉屋で働く人



★給食を作る人

★給食を届ける人

★準備をする人



★大切な命

『春の七草』とは?

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ
です。春の代表的な7種類の草のことです。



《たべものクイズ》

はるのななくさの中で、「すずな」と「すずしろ」
というものがああります。これは、みなさんがきゅうしよくでも
よくたべているやさいで、べつのかたをえています。
これは、なんのやさいでしょうか。

- ①「すずな」は、こまつな、「すずしろ」は、ほうれんそう
- ②「すずな」は、みずな、「すずしろ」は、かきな
- ③「すずな」は、かぶ、「すずしろ」は、だいこん

じどうのみなさんも
かんがえましょう!



こたえは、2かきのきゅうしよくおたよりコーナーにはります。
おうちの人にもおしえてあげましょう。

にらがわしょうがっこう きゅうしょく
韮川小学校の給食もよろしくお願ひします！



おおたしりつにったがっこうきゅうしょく 太田市立新田学校給食センターを知ろう！ 第5回

たまご わ

たくさんの卵を割ることができます！

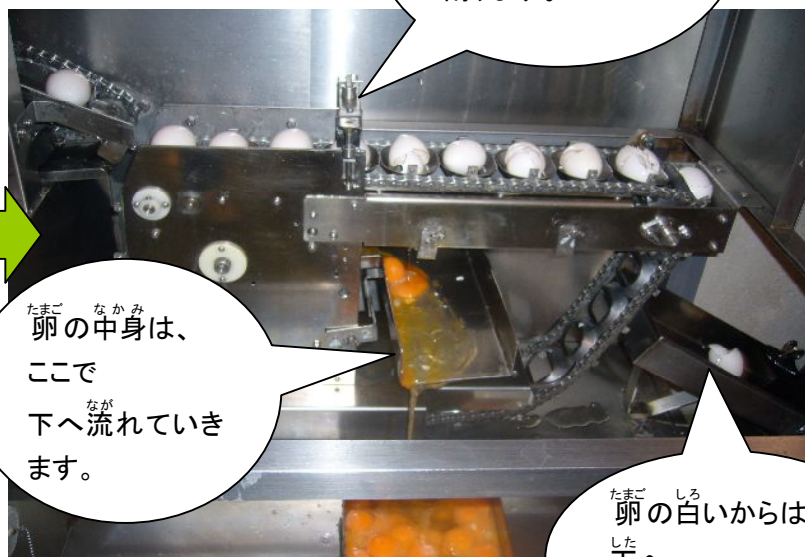
きゅうしょく
給食センターでは、いちど たまご つか
一度にたくさんの卵を使います。

にらがわしょうがっこう こうぶん
韮川小学校1校分だけであれば、ぜんぶて わ
全部手で割りますが、きゅうしょく
給食センターでは、たいりょう たまご わ
大量の卵を割らなければならないので、

かつらんき たまご わ きかい
割卵機(卵を割る機械)を使っています。



たまご
卵をきれいにあら
洗います。



ここで
たまご
卵にひびを入れて
割ります。

たまご なかみ
卵の中身は、
ここで
下へなが
流れていき
ます。

たまご しろ
卵の白いからは、
した
下へ
お
落ちていきます。



たまご なかみ
卵の中身は、
しよつかん なか
食缶に流れこみ、
これをあわだ
泡立て器を使つてよくま
混ぜます。

スープなどに入れる たまご
卵は、
1日50kgくらい使用します。
たくさん使いますね。

