

1月分予定こんだて表

B: 西小・黒岩小・小野小
富中・東中・西中・北中・南中

富岡市学校給食センター

平成23年度 給食日数15日

日 曜	こんだてめい			あか 体をつくるもとなる		みどり 体の調子をととのえる		きいろ 熱や力のもとになる		エネルギー たんぱく質 (キロカロリー) (グラム)		食料費 (円)
	主食	飲み物	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校
11 水	ごはん ①ヨーグルト(小ゼリー) ドレッシング	牛乳	チキンカレー イタリアンサラダ	鶏肉	牛乳、チーズ ①ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、キャベツ きゅうり、(幼小)ゼリー	米 じゃがいも	油	683 885	21.5 28.1	202 225
12 木	レーズンナッツパン 青のり小魚	牛乳	トマトオムレツ 野菜スープ キウイフルーツ	オムレツ ベーコン	牛乳 青のり 小魚	トマト にんじん	たまねぎ、もやし キャベツ、キウイ レーズン	パン さとう	油 くるみ	646 794	24.0 27.7	257 271
13 金	ごはん ①角チーズ	牛乳	八宝菜 肉だんご もやしのナムル	うずら卵、いか 豚肉、えび 肉だんご	牛乳 ①チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ、はくさい たけのこ、もやし キャベツ	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	646 837	27.9 35.4	228 273
16 月	ちらし寿司 黒豆	牛乳	とりごまてり焼き マヨネーズ和え すまし汁	とうふ、なると 糸かまぼこ 鶏肉、黒豆	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ、もやし	米	マヨネーズ ごま油 ごま	685 824	27.3 30.5	273 303
17 火	おたのしみこんだて			ヒント 今日は人気のきなき です。この他、ポトフ、ブロッコリー サラダ、いちごヨーグルト、牛乳、ドレッシングの献立です。						788 941	26.5 31.1	239 262
18 水	ごはん(地元米) ふりかけ	牛乳	さばの照り煮 キャベツのごま和え こしね汁	< 学校給食富岡の日 > 富岡市でつくられた「米」「生しいたけ」「ねぎ」「にんじん」「キャベツ」 「こまつな」を使用しています。						667 834	29.8 33.9	234 257
19 木	パックうどん	牛乳	五目うどん汁 大学いも いかくんサラダ	豚肉、いか 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、ひらたけ だいこん、きゅうり	うどん さつまいも さとう	油 ごま	775 890	31.2 36.3	185 206
20 金	ごはん ドレッシング	牛乳	ドライカレー アーモンドサラダ みかん	豚肉 ウインナー	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ、コーン キャベツ、みかん	米	油 アーモンド	705 898	23.8 28.5	241 273
23 月	ごはん ①タルタルソース(小ソース) のり佃煮	牛乳	白身魚フライ 千草和え 田舎汁	白身魚 豚肉、とうふ 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん、ごぼう こんにゃく、ねぎ キャベツ、もやし	米 さといも さとう	油 ①タルタルソース	645 836	25.2 28.5	201 226
24 火	黒パン ①アーモンド小魚 ドレッシング	牛乳	スパゲッティナポリタン シーザーサラダ	< 給食クイズ > 学校給食がはじまったのは、いつでしょう? いまから60年まえ いまから90年まえ いまから120年まえ						668 853	24.1 30.8	177 209
25 水	ごはん ふりかけ	牛乳	さけの塩焼き 白菜漬け 豚汁	さけ、豚肉 とうふ、油あげ	牛乳	にんじん	だいこん、ねぎ こんにゃく、はくさい きゅうり	米 じゃがいも	油	654 783	32.1 35.8	243 262
26 木	パック中華めん	牛乳	みそラーメンスープ 肉まん ごぼうサラダ	豚肉 肉まん	牛乳	にんじん にら	もやし、ねぎ、コーン メンマ、ごぼう だいこん、きゅうり	中華めん	油	746 918	28.2 34.4	208 235
27 金	ごはん ふりかけ	発酵乳	ハンバーグおろしソース カレー風味サラダ かきたま汁	高瀬小学校のみなさんのリクエストメニューです。						638 889	19.9 27.0	162 201
30 月	ごはん ソース ごまひじき	牛乳	あじ磯辺フライ 切り干し大根の炒め煮 つみれ汁	< 学校給食富岡の日 > 富岡市でつくられた「こまつな」「にんじん」「えのきだけ」を使用して います。						679 844	24.9 28.9	217 239
31 火	丸パン (小中)スライスチーズ ドレッシング	牛乳	チキンパティ サラダ ミネストローネ	ベーコン チキンパティ	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ、キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	油	663 815	27.0 31.7	224 241

材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

印は、地元でとれた食材です。

あけましておめでとうございます

いよいよ今年度最後の学期が始まりました。今年もよく食べ、しっかり運動して、じょうぶな体をつくりましょう。給食センターでも、おいしく安全で魅力ある給食となるよう努力してまいります。どうぞよろしく願いいたします。



1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや鮭の塩焼き、漬け物を用意したのが始まりです。25日(水)は当時の給食にちなんで献立です。

今は豊かになった日本ですが、
当時をふり返り、食べ物に感謝
したり、食生活を見つめ直したり
する1週間です。



クイズの答え・・・ いまから120年まえ。
明治22年に始まりました。