1月　きゅうしょくだより

献立は都合により変更する場合があります。

平成３０年１月　出雲崎小学校

日	曜	主食	飲み物	副食	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま ちょうしをととのえる	きのなかま エネルギーをつくる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
９	火	ハヤシ ライス	牛乳	コールスローサラダ タルト	ぎゅうにく　ぶたにく まめ　ハム 牛乳	たまねぎ　にんじん　しめじ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　えだまめ　ｺｰﾝ きゃべつ　きゅうり	米　げん米 じゃがいも あぶら	782 25.6 2.6
１０	水	こんさい そぼろどん	牛乳	ゆかりあえ わかめみそしる	ぎゅうにく　ぶたにく だいず　ひじき かにかま　わかめ　牛乳	れんこん　ごぼう　たけのこ　コーン ｴﾘﾝｷﾞ　きくらげ　きぬさや　もやし だいこん　はくさい　こまつな　ねぎ	米　げん米 じゃがいも ごま　ふ　あぶら	577 23.9 1.9
１１	木	サケあおな ごはん	牛乳	とりのからあげレモンだれ ごまじゃこサラダ しらたまじる	ｻｹ　とりにく イワシ　だいず かに　牛乳	こまつな　レモン　きりぼし　しめじ きゃべつ　きゅうり　にんじん えのき　はくさい　たけのこ しいたけ　ほうれんそう	米　げん米 ごま　あぶら しらたま	645 30.3 2.0
１２	金	ごはん てっかみそ	牛乳	ブリカレーてりやき やさいおひたし スキーじる	だいず　ブリ　ハム ぶたにく　あぶらあげ とうふ　牛乳	ごぼう　にんじん　ほうれんそう もやし　きゃべつ　きのこ つきこん　ねぎ	米　さつまいも ごま	689 29.8 2.4
１５	月	健康グランプリ第１位　4年生のリクエストメニュー						
１６	火	ひじき ごはん	牛乳	あかうおのチリソース ごまずあえ もずくみそしる	あぶらあげ　ひじき ちりめん　あかうお ハム　とうふ　かに もずく　牛乳	しいたけ　きぬさや　たまねぎ きゃべつ　きゅうり　にんじん　ｺｰﾝ だいこん　ねぎ	米　げん米 ごま	638 29.9 3.0
１７	水	ごはん	牛乳	バーベキューチキン　ﾘｸｴｽﾄﾃﾞｻﾞｰﾄ うめマヨサラダ　(2年生) こまつなみそしる	とりにく　かつおぶし あつあげ 牛乳	たまねぎ　りんご　きゅうり きゃべつ　もやし　だいこん　うめ こまつな　はくさい　にんじん　ねぎ	米 マヨネーズ	650 28.9 2.1
１８	木	ごはん	ﾘｸｴｽﾄ ﾄﾞﾘﾝｸ (5年生)	しろみさかなピザやき チキンサラダ どさんこスープ	ホキ　チーズ　とりにく ぶたにく	いんげん　パプリカ　トマト パセリ　きゃべつ　きゅうり　もやし にんじん　コーン　はくさい　きくらげ たけのこ　しいたけ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	米　はるさめ あぶら	614 28.7 2.6
１９	金	カレー ピラフ	牛乳	エビのあげワンタン りんごフレンチサラダ ﾘｸｴｽﾄﾃﾞｻﾞｰﾄ(３年生)	ひじき　ぶたにく　とりにく えび　すりみ　とうふ 牛乳	にんじん　たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ いんげん　えだまめ　ｺｰﾝ　はくさい きゅうり　だいこん　りんご	米　げん米 ﾏｰｶﾞﾘﾝ　あぶら	648 22.0 1.3
★かんこくのりょうり★　２０１８年　ピョンチャンオリンピック								
２２	月	ビビンバ どん	牛乳	にくそぼろ・ナムル チャプチェはるまき トックスープ	ぶたにく　ぎゅうにく だいず　ハム　わかめ とりにく　牛乳	ねぎ　たけのこ　エリンギ　ぜんまい きりぼし　もやし　ほうれんそう にんじん　たまねぎ　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　えのき ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　だいこん	米　げん米 あぶら はるまきかわ	674 25.0 2.0
★ロシアのりょうり★　２０１４年　ソチオリンピック								
２３	火	こめこ まるパン ジャム	牛乳	オリヴィエサラダ(ﾎﾟﾃﾄとまめのｻﾗﾀﾞ) ビーフストロガノフ りんご	ﾁｰｽﾞ　まめ　ハム ぎゅうにく　なまクリーム 牛乳	コーン　にんじん　きゅうり だいこん　たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ しめじ　ﾄﾏﾄ　りんご	パン　マヨネーズ ルウ　あぶら	692 21.0 2.8
★ギリシャのりょうり★　１８９６年・２００４年アテネオリンピック								
２４	水	トマト ピラフ	牛乳	ムサカ(なすミートグラタン) レビシア(ひよこまめ入りｽｰﾌﾟ) ヨーグルトムース	ツナ　エビ　ぶたにく チーズ　ベーコン　まめ ヨーグルト　牛乳	トマト　たまねぎ　コーン　いんげん パセリ　なす　しめじ　きゃべつ もやし　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	米　げん米 ﾏｰｶﾞﾘﾝ	714 25.8 2.8
★ブラジルのりょうり★　２０１６年　リオデジャネイロオリンピック								
２５	木	ごはん	牛乳	シュラスコ(ぶたにくｿﾃｰのやさいｿｰｽ) エビブロッコリーサラダ ブラジリアンスープ(まめのﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ)	ぶたにく　えび　だいず きんときまめ　ﾍﾞｰｺﾝ 牛乳	ﾄﾏﾄ　きゅうり　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん　ｺｰﾝ　きゃべつ　パセリ	米　じゃがいも マヨネーズ　あぶら	652 31.5 1.9
★とうきょうのりょうり★　１９６４年・２０２０年　とうきょうオリンピック								
２６	金	ふかがわ めし	牛乳	サワラしおこうじたつたあげ こまつなにびたし ちゃんこなべ	あさり　サワラ さくらえび　あぶらあげ とりにく　とうふ にくだんご　牛乳	まいたけ　しょうが　こまつな にんじん　もやし　えのき　はくさい しらたき　しめじ　ねぎ	米　げん米 あぶら	683 33.1 1.7
２９	月	うめじゃこ ごはん	牛乳	サケみそマヨやき　ﾙﾚｸﾁｪｾﾞﾘｰ きりぼしだいこんに とんじる	ちりめん　サケ　ひじき あぶらあげ　さつまあげ ぶたにく　あつあげ 牛乳	たまねぎ　えのき　コーン　パセリ にんじん　しいたけ　つきこん いんげん　だいこん　ごぼう　ねぎ	米　げん米 じゃがいも マヨネーズ　あぶら	728 32.0 2.2
３０	火	ごはん	牛乳	ぶたにくしょうがやき にな のっぺいじる	ぶたにく　だいず あぶらあげ　とりにく さつまあげ　牛乳	たいな　にんじん　だいこん たけのこ　れんこん　こんにゃく ねぎ	米　さといも あぶら	667 28.7 2.1
３１	水	ごはん	牛乳	しろみさかなおこのみあげ なめたけあえ かきたまみそしる	ホキ　さくらえび　たまご あおのり　かまぼこ のり　とうふ　わかめ	たまねぎ　えのき　にんじん　べにしょうが ほうれんそう　もやし　きゃべつ　きゅうり なめたけ　たけのこ　まいたけ　にら	米　じゃがいも あぶら	610 29.3 2.2

リクエストウィーク

１６日～１９日は，２学期健康グランプリのリクエストです。

♪16日　4年生リクエストメニュー

♪17日　2年生リクエストデザート

♪18日　5年生リクエストドリンク

♪19日　3年生リクエストデザート

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間と7つの目標!

学校給食週間

～世界の料理　オリンピック開催地をめぐろう～

【学校給食のはじまり】

学校給食は,戦後の昭和21年に再開されました。当時は戦争の影響で食べ物が不足し,子供たちの栄養補給が給食の役割でした。昭和50年代に入ると米飯給食が導入され,献立もバラエティー豊かになりました。

現在の学校給食では,食育の重要な柱として,栄養や健康,食べ物についての正しい知識を得ること,マナーを学ぶこと,さらに日本の食文化を継承することも大切にされています。

学校給食週間では,みなさんの健康を守り,心を豊かにする学校給食の役割を改めて考えてみましょう。

【給食週間献立の紹介】

２月に開催される,ピョンチャンオリンピックにちなみ,オリンピックが開催された国の料理を楽しみます。世界の料理を味わって,オリンピックを応援しましょう。

２０１８年　ピョンチャンオリンピック　(韓国)

今年の２月に開幕します。

●チャプチェ　　お祝いの食事の伝統的な前菜。韓国の春雨はさつまいものでんぷんで作られています。

●トックスープ　　トックは朝鮮半島のおもちです。焼き物,炒め物,スープ,デザートなど幅広い料理に使われます。

２０１４年　ソチオリンピック　(ロシア)

前回の冬季オリンピック開催地です。

●ｵﾘｳﾞｨｴｻﾗﾀﾞ　　蒸し鶏が入ったポテトサラダ。シェフのオリヴィエ氏秘伝のマヨネーズを使うことから名前がついたそうです。

●ﾋﾞｰﾌｽﾄﾛｶﾞﾉﾌ　　ロシアの牛肉煮込み料理。貴族のストロガノフ氏が考えたとされています。

１８９６年・２００４年　アテネオリンピック　(ギリシャ)

１８９６年は第１回のオリンピックが開催されました。ギリシャはオリンピック発祥の地です。

●ムサカ　　東地中海沿岸の伝統的な野菜料理。アラビア語で「冷やした物」という意味で,冷菜としてたべられていました。

●レビシア　　ひよこ豆のスープ料理。家庭によってトマト味やコンソメ味など味付けは様々です。

２０１６年　リオデジャネイロオリンピック　(ブラジル)

前回の夏季オリンピック開催地です。

●シュラスコ　　牧畜が盛んなブラジル南部の伝統料理。肉を串に刺して焼いて食べる料理です。

●ﾌﾞﾗｼﾞﾘｱﾝｽｰﾌﾟ　　「カリオカ豆」という南米原産の豆のスープです。給食では,金時豆を使っています。

１９６４年・２０２０年　東京オリンピック　(東京)

２年後に２度目の東京オリンピックが開催されます。同年代の仲間も選手として出場するでしょう。

●深川めし　　あさり等の貝を炊き込んだご飯。東京の深川近辺では「アオヤギ」という貝がたくさんとれたそうです。現在は,あさりを使うことが多いです。

●小松菜　　江戸時代に八代将軍徳川吉宗が「小松菜」と命名した東京の伝統野菜です。

●ちゃんこ鍋　　相撲部屋での食事を「ちゃんこ」といいます。現在４５部屋の相撲部屋があります。