

1月 こんだてひょう

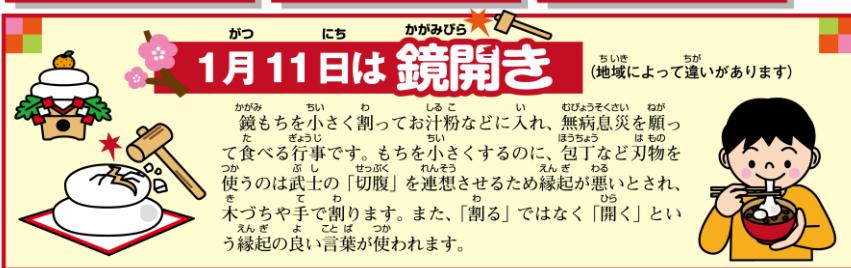
函南町立東小学校

日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の調味料	エネルギー(kcal)
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～		たんぱく質(g)
8 木	○	2026年 令和8年	おしょうがつりようり				566kcal 30.1g
		むぎごはん しょうふうやき やさいのおひたし こうはくだんごのすましじる	米 麦 油 砂糖 ごま パン粉	鶏肉 卵 青のり 大豆 みそ	玉ねぎ 鰹節 はんぺん わかめ	みりん もやし 人参 きやべつ 人参 大根 椎茸 ねぎ	
9 金	○	ゆかりごはん おみくじコロッケ こうやどうふスープ	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー	人参 枝豆 コーン缶 玉ねぎ	こしょう 塩 ソース しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ	596kcal 21.2g
12 月			せいじんのひ				
13 火	○	むぎごはん マーボーどうふ ひじきサラダ	米 麦 油 片栗粉 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ缶	甜麺醤 塩 醤油 豆板醤	573kcal 28.4g
			みそ		葉ねぎ 椎茸 ねぎ		
14 水	○	むぎごはん さわらのさいきょうやき ひじきのいために せんべいじる	米 麦 砂糖 ひじき 南部せんべい	さわら みそ 大豆 油揚げ ひじき 鶏肉	人参 椎茸 大根 人参 ごぼう しめじ ねぎ	酒 みりん 酒 みりん 醬油 醤油 塩 みりん	667kcal 35.7g
15 木	○	げんまいいりパン ほうれんそうグラタン たまごとトマトのスープ	小麦粉 砂糖 ショートニング 玄米 油 小麦粉 バター マカロニ 片栗粉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 豆乳 生クリーム 卵	玉ねぎ しめじ コーン ほうれん草	塩	594kcal 26.5g
				鶏肉 ベーコン			
16 金	○	むぎごはん チキンカレー コーンサラダ	米 麦 油 じゃが芋 はちみつ 油 砂糖	鶏肉 クリームチーズ ツナ	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	カレールー ソース 塩	561kcal 21.1g
					コーン缶 人参 キャベツ もやし きゅうり	塩 こしょう 酢	
19 月	○	むぎごはん おやこに なめだけあえ りんご	米 麦 砂糖	鶏肉 卵 かまぼこ	玉ねぎ 椎茸 人参 たけのこ	醤油 塩 酒	511kcal 22.4g
				わかめ	小松菜 キャベツ にんじん なめだけ もやし	塩 しょうゆ	
					りんご		
20 火	○	キャロットピラフ ふゆやさいのシチュー ようふうごまあえ	米 麦 バター 油 じゃが芋 小麦粉 バター ごま 砂糖	ベーコン 鶏肉 牛乳 豆乳 ベーコン ハム	人参 玉ねぎ コーン缶 にんにく 玉ねぎ しめじ 大根 白菜 人参	ワイン 塩 こしょう	530kcal 20.8g
					小松菜 もやし コーン缶 キャベツ 人参	醤油 塩	
21 水	○	バーガーパン てづくりハンバーグ フライドポテト ABCスープ	小麦粉 砂糖 ショートニング パン粉 砂糖 油 じゃが芋 油 マカロニ	脱脂粉乳 豚肉 牛肉 大豆 牛乳 卵	玉ねぎ 人参	塩	595kcal 27.6g
						塩 こしょう ケチャップ	
22 木	○	うどん にくうどんのつゆ きやべつのごますあえ キャロットゼリー	小麦粉 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	豚肉 油揚げ キャベツ もやし 人参	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 ねぎ	酒 醬油 塩	513kcal 23.9g
					人参 みかんジュース レモン	醤油 塩 酢	
23 金	○	むぎごはん メヒカリのなんばんづけ やさいのおかかあえ だいこんのそぼろに	米 麦 油 砂糖 里芋 砂糖 油 片栗粉	めひかり 鰹節 鶏肉 大豆	有機人参を使いま 小松菜 もやし 人参 キャベツ	醤油 醋 一味唐辛子	529kcal 21.9g
					大根 人参 しょうが	醤油 みりん 塩	

今年はうま年!



20日と22日は、函南町有機農業推進協議会より、有機栽培されたニンジンを頂きます。有機栽培はいろいろな生き物が生きていくける自然環境を守り、地球温暖化の防止にも役立つ農業です。土の中に含まれる有機物やそれを分解する微生物の働きによって生産された養分を吸収して育ったニンジンです。町内では、トマト、トウモロコシ、里芋など様々な野菜を栽培しています。



日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の調味料	エネルギー(kcal)
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～		たんぱく質(g)

		ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん							
26 月	○	おちゃごはん	米 麦		お茶		塩 酒		521kcal 15.8g
		かつおフライ	油 パン粉 小麦粉	かつお			ソース		
		ちぐさあえ	白滝 砂糖 ごま油	油揚げ	小松菜 キャベツ 人参		醤油 塩 醋		
		こんさいみそしる	こんにゃく 里芋	油揚げ みそ	玉ねぎ ごぼう 大根 人参 ねぎ				
27 火	○	たんなで おいしくそだつたブロッコリー・キャベツ・さつまいもをつかいます							
		ソフトめん	小麦粉						672kcal 30.0g
		函南トマトのミートソース	砂糖 小麦粉 バター	鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト しめじ		ワイン 塩 こしょう		
		丹那で育ったブロッコリーのサラダ	油 砂糖	ハム	ブロッコリー キャベツ しめじ		ワイン 塩 こしょう		
28 水	○	丹那で育ったさつまいものスイートポテト	さつまいも バター 牛乳 砂糖 ごま	生クリーム 卵	いんげん豆		塩		528kcal 23.4g
		むぎごはん	米 麦						
		あじのパリパリあげ	油	あじ					
		はくさいのからしあえ			小松菜 もやし 人参 白菜		醤油 酒 塩 辛子		
29 木	○	とんじる	こんにゃく 里芋 ごま油	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ ごぼう 大根 人参 ねぎ		酒		529kcal 19.3g
		おちゃあげパン	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	お茶		塩		
		じゃかいものチーズに	じゃが芋	ハム 牛乳 チーズ			塩 こしょう		
		ミネストローネ	油 バター マカロニ	鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト しめじ パセリ		ワイン 塩 こしょう		
30 金	○	さくらごはん	米 麦				醤油 塩		596kcal 25.9g
		しずおかおでん	こんにゃく じゃが芋	豚肉 ちくわ 厚揚げ 黒はんぺん	大根		みりん 塩 醬油		
		ごまあえ	ごま 砂糖		揚げボール うずら卵 昆布 あおのり		オイスター		
		丹那のぎゅうにゅうかんてん	砂糖	牛乳 ゼラチン 生クリーム	小松菜 もやし キャベツ 人参		醤油		
丹那のぎゅうにゅうかんてん					みかん				

1月 給食だより

しんねんあ
新年明けましておめでとうございます。

ほんねん あんしん あんぜん
本年も、安心安全なおいしい給食を作つてまいりますので、よろしくお願ひいたします。

がつ がつこうきゅうしょくゆうかんてん
1月は学校給食週間があります。身近な給食の役割や歴史について、考えてみましょう。

家族みんなで かぜ予防

かぜはウイルスに感染する
ことで起こります。手洗いや
うがい、人混みを避ける、バ
ランスのよい食事や適度な運
動、十分な睡眠・休養を家族
で心がけることが大切です。

睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いろいろするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかにも、かぜをひきやすくなったり、食欲が増して肥満になりやすくなったりするともいわれています。

今月は全国学校給食週間があります

ぜんこくがっこうきゅうしゅうかん
全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

めいじ 明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物