



1月よていにんだて表 No1 東金市立豊成小学校

1月は学校給食週間記念 千産千消×豊産豊食ランチ

日	こんだてめい	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	働く力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)	塩分 (g)
12	新春 2012年 初ランチ サフランライス 千葉のほうれんそうオムレツ まめとひきにくのカレー スウィートスプリング 牛乳	たまご ぶたにく だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ スウィートスプリング	ごはん あぶら	692	24.9	21.2	2.6
木	2012年の最初の給食は、千葉県産の大豆が入ったカレーです。ちょっと辛口のカレーをサフランライスと一緒に食べましょう。							
13	駅伝大会応援献立 ごはん ねばっていこう！なつとう スタミナサラダ たすきをつなごう！いかじゃが 結果はいいよかんゼリー 牛乳	だいず ぶたにく いか	にんじん りんご なら キャベツ もやし たまねぎ だいこん いよかん	ごはん さとう あぶら じゃがいも こんにやく	639	24.6	13.9	1.8
金	駅伝大会応援献立です。練習の成果を發揮して、今年も最後までがんばって走ってください。給食も応援しています。							
学校給食週間記念 千産千消×豊産豊食 献立週間 (16日~20日)								
16	千葉の海からひじきごはん さつまいものかきあげ はくさいたっぶりじる デザート 牛乳	ひじき とりにく とうふ あぶらあげ デザート	にんじん・ながねぎ (東金市産) えのきだけ はくさい きぬさや	ごはん こんにやく さつまいも あぶら	639	34.2	18.4	1.9
月	今日から千葉県産・東金市産・豊成地区産の食材をたくさん使った献立週間です。地元の味を味わいましょう。							
17	パンのセレクト A米粉のカスタードトースト Bパンと千葉の梨ジャム トマトのサラダ とりにくのあまずい おこげのスープ 牛乳	たまご とりにく ぶたにく	にんじん ブロッコリー なら ミニトマト はくさい たけのこ なし	米粉 (下武射田産) バター さとう あぶら おこげ	A650 B612	31.3 28.9	22.6 19.4	4.7 3.3
火	セレクトは、米粉を使ったカスタードトーストか千葉県産の梨ジャムをぬるパンのどちらかを選びます。サラダと甘酢煮は、高倉産のお酢を使っています。							
18	カミカミこんだて カミカミごはん さかなのねぎみそやき 山武産なすのみそ汁 かみかみグミ 牛乳	黒大豆みそ (東金市産) いか あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ (東中産) ぶり 牛乳	にんじん・ながねぎ (東金市産) なす (山武郡内産) たまねぎ ごぼう	ごはん こんにやく あぶら さとう しらたき	710	33.3	26.3	2.6
水	カミカミ献立のデザートには、こうだいくんおすすめのかみかみグミがぴったりですね。山武地区では、冬もなすが収穫されます。							
19	ごはん かんこくふう千葉ののり いわしのピーナツあげ ナムル マーボどうふ 牛乳	ぶたにく のり いわし とうふ	にんじん・ながねぎ (東金市産) ほうれんそう (山武郡内産) もやし しいたけ たけのこ チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう	631	25.7	22.0	2.3
木	いわしは千葉県産です。いわしは、千葉の代表的な魚の一つで、脳を活性化させたりコレステロールを下げたりする栄養が多く含まれています。							
20	カレーヌードル 千葉のしゅうまい ピーナツあえ デザート 牛乳	ぶたにく	にんじん・ながねぎ (東金市産) しいたけ たまねぎ もやし こまつな	ちゅうかめん さとう ピーナツ (千葉県産) さつまいも あぶら	665	24.9	19.2	1.8
金	デザートは、千葉県産のさつまいも「紅東」を使ったおいしいプリンです。今月は、上武射田の田中商店から届く千葉県産のピーナツを使用します。							
*都合により献立を変更する場合があります。 *今月の給食費は1月10日の引き落としです。					学校給食の所要栄養量基準 (小学校3・4年生)			
					660	20.0	18.3~ 22.0	2.5 未滿

あけましておめでとございます。本年もよろしくお願ひします。

《今月の献立》 今月は、学校給食週間を記念して、千葉県産・東金市産・豊成地区産の食材を毎日取り入れた献立になっています。特に16日~20日の給食は、地元の食材が豊富な「千産千消×豊産豊食献立週間」としました。

13日(金)「駅伝大会応援献立」15日は東金市駅伝大会です。選手のみなさんが、最後まで全力で、粘り強く走って、たすきをつないでいけるように給食も応援しています。

《今月の地産地消》 今月は、黒大豆みそ・にんじん・ながねぎ・なす・ほうれん草・ピーナツを使用します。ピーナツは、上武射田の田中商店から届きます。その他にも、いわしやあじなどの魚類やひじきやのり、豚肉、ミニトマトやさつまいも大豆などの農産物と、いよいよ毎日の給食が千葉県産の食材を使用しています。

《今月の豊産豊食》 今月は、東中産のみそ・高倉産の酢・下武射田産の米粉を使用します。米粉のカスタードクリームは作り方も簡単で、パンの上のせて焼いたときにこぼれ落ちません。クリームをしっかり味わえるトーストです。

1月24日「給食記念日」と学校給食週間(1月24日~1月30日)
戦後、日本の子どもたちは食べるものがなくお腹をすかせていました。そんな日本の子どもたちを救おうとユニセフから救援物資が送られて、ミルクとパンの給食が昭和21年12月24日に再開されました。数年後にこの日を記念して、冬休み中(12月24日)ではない1ヶ月後の1月24日を「給食記念日」とし、1月24日から1週間(24日~30日)を「学校給食週間」と決めました。

保護者のみなさまからの給食費は、子どもたちのために「食材費」となって、おいしい学校給食をつくるもとになっています。
※給食費納入についてのご協力を

給食に毎日出る「牛乳」
残さずに飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



子どもたちの給食のために



1月よていにんだて表 No2 東金市立豊成小学校

1月は学校給食週間記念 千産千消×豊産豊食×1日栄養士ランチ

日	こんだてめい	血や肉になるもの	体の調子をよくなるもの	働く力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)	塩分 (g)		
23	ごもくごはん 千葉のさんまパンこやき さつまじる ミニデザート 牛乳	とうふ あぶらあげ さんま みそ (東中産) チーズ とりにく 牛乳	にんじん・ながねぎ (東金市産) しいたけ パセリ だいこん ごぼう かんぴょう きぬさや	ごはん さとう こんにやく パンこ バター さつまいも	692	27.0	25.4	2.3		
月	さつま汁は、東中産のみそで味付けします。寒い季節に具だくさんのアツアツさつま汁で、体の中から温まりましょう。									
学校給食週間 (24日~30日) 記念 1日栄養士ランチ (24日~27日) ×こんにちばランチ (30日)										
24	佐瀬 みゆき栄養士の献立 ごはん さけのマヨネーズやき おかかあえ とんじる デザート 牛乳	黒大豆みそ (東金市産) さけ のり ぶたにく とうふ ヨーグル 牛乳	ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	ごはん (下武射田産) マヨネーズ さといも こんにやく さとう	693	31.4	21.7	1.7		
火	1日栄養士のトップバターは佐瀬栄養士です。鮭のマヨネーズ焼は、青のりを加えたところがポイントです。千葉県産がたっぷりの和風献立です。									
25	塩井 洋平栄養士の献立 きなこたつぷりあげパン ゆでたまご わかめサラダ ABCスープ 牛乳	きなこ わかめ ベーコン さくらえび 牛乳	ほうれんそう (山武郡内産) にんじん (東金市産) たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ	パン アーモンド あぶら じゃがいも マカロニ さとう	666	27.0	23.9	2.4		
水	塩井栄養士は、4人の栄養士の中で唯一、パンの献立に挑戦しました。揚げパンでもメニューの組み合わせがとても良く、栄養価がバッチリです。									
26	林 龍太郎栄養士の献立 林風ピラフ にくだんご おんやさいサラダ たまごスープ デザート 牛乳	とりにく チーズ ぶたにく たまご わかめ デザート 牛乳	にんじん (東金市産) ブロッコリー たまねぎ なら とうもろこし グリーンピース	ごはん バター オリーブオイル さとう	688	22.9	21.5	2.3		
木	にがて やさいがある林栄養士の献立は、好き嫌いが多い人でも食べやすいメニューになっています。オリジナルの林風ピラフが楽しみです。									
27	戸村 彩音栄養士の献立 ごはん とりにくのマーマレードにこみ はるさめサラダ ワンタンスープ デザート 牛乳	とりにく わかめ かにかまぼこ ぶたにく ヨーグルト 牛乳	たまねぎ キャベツ もやし こまつな きくらげ にんじん レーズン	ごはん (下武射田産) はるさめ さとう ワンタン ごまあぶら	686	27.8	16.6	2.3		
金	戸村栄養士の「鶏肉のマーマレード煮込み」は、戸村家オリジナルメニューです。マーマレードソースと鶏肉の組み合わせが楽しみです。									
30	こんにちばランチ はばのりおぞうに さかなのなんばんソースがけ ゆずふうみサラダ ピーナツりんきんとん 牛乳	あおのり とりにく はばのり すずき 牛乳	にんじん・ながねぎ・ゆず (東金市産) トマト (山武郡内産) だいこん こまつな キャベツ	もち さといも さとう さつまいも (山武郡内産) ピーナツ バター あぶら	656	31.5	22.4	3.8		
月	学校給食週間の最後の給食は、千葉の郷土料理「はばのりのお雑煮」と千葉県産の食材が豊富なメニューの「こんにちばランチ」です。									
31	米粉パン にこみちばーグ コールスローサラダ ポトフ らっかせい 牛乳	ぶたにく たまご ウインナー ベーコン 牛乳	たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり にんじん かぶ	米粉 (下武射田産) らっかせい (千葉県産) じゃがいも さとう	669	25.0	28.4	5.1		
火	千葉県産の豚肉を使ったハンバーグは、下武射田産の米粉パンにはさんで食べてもおいしいですね。落花生は、上武射田の田中商店から届きます。									
*都合により献立を変更する場合があります。					学校給食の所要栄養量基準 (小学校3・4年生)		660	20.0	18.3~ 22.0	2.5 未滿

《今月の献立》 今月の学校給食週間には、4人の児童が大活躍の1日栄養士ランチを実施します。

30日(月)「こんにちばランチ」学校給食週間の最後は、メニュー全部に千葉県産の食材が使われた「こんにちばランチ」です。メニューのひとつ「はばのりのお雑煮」は、千葉県の山武地方などで昔から食べられてきた郷土料理です。年の初めに「はばのり」を食べると、一年中ははばをきかすと言われていいます。房州の海の香りが味わえるお雑煮です。

《今月の地産地消》 今月は、黒大豆みそ・にんじん・トマト・ほうれんそう・長ねぎ・ゆず・さつまいも・落花生を使用します。東金市産のゆずは、ドレッシングに使います。さっぱりとしたゆず風味のサラダが楽しみです。

《今月の豊産豊食》 今月は、東中産のみそ・高倉産の酢・下武射田産の米と米粉を使用します。11月に下武射田産のコシヒカリで炊いたごはんがとてもおいしかったので、学校給食週間のごはんにまた使います。炊きたての白いごはんの味が今から楽しみです。

☆☆☆ 1日栄養士ニュース いよいよ1日栄養士の献立が登場です! ☆☆☆

- 24日(火) 佐瀬みゆき栄養士の献立**・・・メインは、青のりの風味がポイントの鮭のマヨネーズ焼。和風の献立です。
- ◎献立について一言「バランスの良い給食をみんなに食べてもらおうと、一所懸命考えたので残さず食べてください。」
- 25日(水) 塩井洋平栄養士の献立**・・・☆が入っていたらラッキー! みんなが大好きなABCスープがでてくる洋風献立です。
- ◎献立について一言「今までになかったメニューが入っています。スープに☆が入っていた人は、良い1日になるでしょう。」
- 26日(木) 林龍太郎栄養士の献立**・・・オリジナルのピラフが楽しみな子どもが食べやすい献立です。
- ◎献立について一言「好き嫌いが多い人も食べやすい献立にしました。デザートは、雪見大福です。冬に冷たいものを出してすみません。」
- 27日(金) 戸村彩音栄養士の献立**・・・主菜の鶏肉のマーマレード煮込みが魅力的。戸村家のおすすめ献立です。
- ◎献立について一言「彩りや栄養を考えた献立です。みなさんがおいしく楽しく食べてくれるとすごく嬉しいです。」

