



1月分 給食献立予定表 吉野北小学校

きゅう しょく こん だ て よ てい ひょう

今月の吉野町の野菜は白菜、キャベツ、大根、にんじん、青ねぎです。安全で安心です。

日付	こんだてめい	加- (kcal) ﾀﾊﾞｸ(g)	お も な ざ い り よ う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にビタミン		主に炭水化物	主に脂質
11 (水)	ビーフカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	660 20.5	牛肉	牛乳 スキムミルク	たまねぎ キャベツ えだまめ	にんじん きゅうり	米 じゃがいも	こめあぶら カレールウ
12 (木)	ツナコーンサンド 牛乳 アサリと白菜のクリーム煮	689 26	ツナ水煮 ベーコン あさり	牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ	とうもろこし はくさい パセリ	パン 小麦粉	マヨネーズ マーガリン こめあぶら
13 (金)	カツ丼 牛乳 みそ汁 (貝)	669 22.6	ヒレカツ にわとり卵 あさり みそ	牛乳 わかめ	たまねぎ にんじん	青ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	こめあぶら
16 (月)	わかめご飯 牛乳 そうめん汁 白身魚のみぞれがけ ごまあえ	626 23	白身魚 あぶらあげ	牛乳 わかめのぐ	たまねぎ こまつな はくさい	にんじん だいこん ほうれんそう	米 そうめん 三温糖	こめあぶら ごま
17 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 ブロッコリーマヨネーズ	690 29.8	牛肉 チキンハム	チーズ 牛乳	たまねぎ トマト パセリ	にんじん にんにく ブロッコリー	スパゲティ	こめあぶら ごま
18 (水)	ちらしずし 牛乳 豚汁	602 25.3	高野豆腐 たまご焼き ぶた肉 かつおぶし	ちりめんじゃこ 牛乳 みそ のり とうふ	しいたけ えだまめ 青ねぎ	にんじん だいこん	米 さといも こんにやく 三温糖	ごま
19 (木)	規格パン 牛乳 ミートボールシチュー マカロニサラダ	714 25.5	ミートボール	牛乳	たまねぎ トマト キャベツ	にんじん きゅうり	パン ハヤシルウ マカロニ じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ
20 (金)	ごはん 牛乳 春雨スープ タコボール キャベツソテー	743 20.1	ぶた肉 にわとり卵	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ キャベツ	たまねぎ	米 でんぷん はるさめ 小麦粉	こめあぶら
23 (月)	麦ごはん 牛乳 すいとん汁 いわし浜炊 梅干し	566 19.4	とり肉 あぶらあげ いわし	牛乳	ごぼう だいこん 青ねぎ	にんじん はくさい うめぼし	米 すいとん むぎ	
24 (火)	小型パン(味付け) 牛乳 吉野葛うどん 県産大豆コロケ キャベツソテー	657 24.4	かまぼこ 牛肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん しめじ たまねぎ	青ねぎ キャベツ	味付けパン うどん	こめあぶら
25 (水)	ビビンバ 牛乳 わかめのスープ	579 23	牛肉 わかめ	牛乳	青ねぎ にんにく だいこん もやし	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ	米 三温糖	ごま ごま油
26 (木)	揚げパン(きなこ) 牛乳 野菜スープ ポイル野菜炒め	739 26.3	野菜ボール きな粉	牛乳	キャベツ にんじん ブロッコリー	たまねぎ パセリ とうもろこし	じゃがいも パン 三温糖	こめあぶら ドレッシング
27 (金)	茶がゆ 牛乳 お好み揚げ きゅうり漬け 塩昆布	531 19.2	ちくわ たまご	牛乳 さくらえび	キャベツ きゅうり漬物	たまねぎ こんぶ	米 ながいも 小麦粉	こめあぶら
30 (月)	ごはん 牛乳 すきやき風煮 野菜のナムル 味付けのり (5枚)	581 24.3	牛肉 とうふ むしどり	牛乳 味付けのり	ねぎ にんじん もやし	はくさい ほうれんそう	米 やきふ いとこんにやく	こめあぶら 三温糖 ごま油
31 (火)	焼きそばパン 牛乳 卵スープ	643 26.9	ぶた肉 ちくわ とうふ ベーコン	牛乳 あおのり たまご	キャベツ たまねぎ ほうれんそう	にんじん	パン 焼きそばめん	こめあぶら

1月24日から30日は学校給食週間です。

学校給食は明治22年、山形県鶴岡町の忠愛小学校で、弁当を持ってこられない子どもたちのために始まりました。

しかし、昭和18年頃になると戦争がはげしくなったため、食料が不足して給食も中止になりました。

昭和20年8月に戦争が終わり、世の中が落ち着いた昭和21年12月24日、海外からの支援物資が子どもたちに贈られ、学校給食が再び始まりました。これを記念して1月24日から30日が学校給食週間となりました。(12月24日は冬休みが始まるため、1ヶ月遅れとなりました)



給食をささえる物や人のことを考える1週間です。

- 23(月) 給食が始まったころの献立
すいとんや梅干
- 24(火) 奈良県の食材を使った献立
吉野葛、吉野町の野菜・県産大豆
- 25(水) 給食人気の献立
ビビンバ
- 26(木) 昔のパン給食
揚げパン(最近あまり出されません)
- 27(金) 吉野町の郷土の料理献立
茶がゆ



吉野の茶がゆ 食べ方紹介

吉野地方の料理について11月のアンケートでしらべました。やはり茶がゆや柿の葉寿司が多かったです。

昨年茶がゆを給食週間に食べたもらいましたが、家で食べたことがないのか、食べ方を知らない人も多くみられました。

茶がゆはお雑炊ではありません。ご飯の代わりに食べるので、おかずやお漬物、佃煮などを添えて食べます。決して全体に味付けをするものではありませんよ。

