



1月学校給食献立表 (2021年)

24日から30日は全国学校給食週間です。

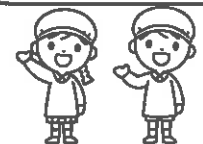
学校給食がはじまって今年で132年。学校給食のはじまりは明治22年(1889年)、山形県にある小学校で、お弁当が持てこられない子どもたちのために食事をだしたのがはじまりです。



桑名市教育委員会
長島学校給食献立作成委員会

ひょうけい	こんだてめい	しょくひんめい			備考	エネルギー (kcal)
		あか にく たまご ぎゅうにゅう からだをつくる	き こめ じゃがいも あぶら もえてねつやちからをだす	みどり ほれんそう みかん きゃべつ からだのちようしきとのえる		
6	水 むぎごはん はっこうにゅう チキンカレー なばなサラダ みかん	はっこうにゅう とりにく まぐるあぶらづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング(わふう)	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ にんじん なばな きゃべつ とうもろこし みかん	中部小学校5年生考案メニュー	680
7	木 あげパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ミルクパン ぶどうとう あぶら じゃがいも バター ドレッシング(コーンクリーミー)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ とうもろこし きゃべつ		707
8	金 むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき こうはくなます だんごじる	ぎゅうにゅう さわら しろみそ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら すいとんだんご	だいこん にんじん ごぼう はくさい ほうれんそう		664
12	火 むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 かいそうサラダ おさつスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ とうふ ロースハム わかめ あかとさかのり しるとさかのり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ドレッシング(ちゅうか) さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いら ねぎ とうもろこし こまつな きゃべつ		671
13	水 むぎごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ そくせきづけ しょうがスープ	ぎゅうにゅう あじ こんぶ とりにく とうふ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま	しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ はくさい もやし ねぎ	センター統一献立	603
14	木 こめこパン ぎゅうにゅう チキンフリカッセ(チキンのミルクに) キャロットラベ(にんじんサラダ)	ぎゅうにゅう とりにく まぐるあぶらづけ	こめこパン あぶら じゃがいも ホワイトルウ ドレッシング(にんじん)	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし えだまめ きゃべつ	桑名市統一献立 ワールドランチ【フランス】	699
15	金 カレーピラフ ぎゅうにゅう ケチャップソースハンバーグ かぶのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ ウィンナー	こめ むぎ マーガリン さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん かぶ きゃべつ えだまめ とうもろこし		713
18	月 こがたミルクパン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ ウィンナー ツナとこんさいのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー まぐるあぶらづけ	ミルクパン スパゲッティ あぶら さとう ごま マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン れんこん ごぼう ほうれんそう	センター統一献立	677
19	火 さつまいもごはん ぎゅうにゅう つぎょうざ はるさめスープ りんご	ぎゅうにゅう ぎょうざ やきぶた	こめ むぎ さつまいも ごましお あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ねぎ りんご	中部小学校5年生考案メニュー	692
20	水 わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ぶたじる にんじんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さといも ゼリー	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにやく はくさい ねぎ	中部小学校5年生考案メニュー 長島幼稚園リクエスト 【わかめごはん・からあげ】	714
21	木 こくとうパン ぎゅうにゅう ツナオムレツ ポテトサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナオムレツ ロースハム ベーコン	こくとうパン じゃがいも マヨネーズ あぶら マカロニ さとう	にんじん きゅうり たまねぎ パセリ トマトみずに	長島幼稚園リクエスト 【ミネストローネ】	711
22	金 むぎごはん ぎゅうにゅう まこもたけいりカレー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐるあぶらづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ マヨネーズ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん まこもたけ えだまめ きゃべつ	桑名市統一献立 ふるさと発見【まこもたけ】	691
25	月 ツイストパン ぎゅうにゅう ごもくにゅうめん にくいなり いそあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ にくいなり のり	ツイストパン ひやむぎ さとう	ほしいたけ にんじん はくさい こまつな ねぎ きゃべつ	1/25~1/29は給食 週間メニューです。	670
26	火 むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい はるまき みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご はるまき	こめ むぎ あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほしいたけ たけのこ きゃべつ こまつな みかん	桑名のおいしさを味 わい、食べ物の大 切さを考える一週間 としましょう。	701
27	水 むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのしょうがじょうゆいため しじみのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし しじみ わかめ まめみそ	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ しょうが ねぎ	たのしみひとしな ふるさと発見ランチ	598
28	木 ミルクパン ぎゅうにゅう ぎゅうにくクロquette ながしまトマト なばないりクリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン クロquette あぶら じゃがいも ホワイトルウ	トマト たまねぎ にんじん なばな	たのしみひとしな ふるさと発見ランチ た … たけのこ の … のり し … しじみ ひ … みかん み … ひやむぎ と … トマト し … しぐれ な … なばな	695
29	金 しぐれごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう あさりしぐれ ししゃも あおのり あぶらあげ とうふ わかめ まめみそ しろみそ	こめ むぎ てんぷらこ あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ		600
予定献立による一人当たりの平均栄養素(小学生)		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	しぼう(g)		
		676	24.6	21.3		

◎ 材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎ 「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましょう。
◎ 幼稚園4歳児は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく110mlの発酵乳になります。





きゅうしょくだより



学校給食週間って知ってる？

1月24～30日は給食週間です

昭和21年12月24日から外国の支援のおかげで給食が始まりました。学校が冬休みなので、1ヶ月おくれの1月24日が給食記念日になりました。



昭和20年、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足しており、みんながおなかをすかせていました。



そのころの小学6年生は、今の小学4年生くらいの体の大きさでした。



日本の子もたちの様子を見て、外国(アメリカなど)から脱脂粉乳などがたくさん送られてきたため、学校給食を始めることができました。

地場産物を取り入れた

1月25日(月)

海苔と冷姜を使用した献立です。桑名は全国的にも有名な海苔の産地です。風味豊かで質の良い海苔ができることが知られています。野菜と海苔を和えた『磯和え』でいただきます。
*今回は、三重県産の海苔を使用します。



1月26日(火)

桑名産の筍とみかんを使用した献立です。筍は、八宝菜のなかに入っています。春に収穫した筍を、水煮にして長期保存できるようにしています。みかんには、ビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防する働きがあります。



おいしいメニューが登場します!

1月27日(水)

赤須賀でとれる「しじみ」は、木曾三川の水と伊勢湾の海水が混ざり合う汽水域で育つため、うま味が強くおいしいしじみです。漁協ではしじみを守るために、漁をしてもいい白や一人が採る量を制限ししじみの保護に努めています。



☆おたのしみに☆

1月28日(木)

なばなは1月から2月の寒い時期に育つので、甘みをたっぷりため込み、ほどよい苦みもあります。「三重なばな」のブランド名で全国へ出荷され、「なばな発祥の地」として有名になりました。



1月29日(金)

「しぐれ煮」の発祥は桑名といわれています。桑名の「しぐれ煮」は、夢めのタレに浮かせて炊き上げます。煮詰めるよりふっくらと仕上がりがおいしくなります。「しぐれごはん」は、しぐれのうま味がごはんにしみて美味しいですね。



今月の ワールドランチ & ふるさと発見ランチ

- ◎14日(木) ... フランス料理の『チキンブリカッセ』と『キャロットラペ』です。
- ◎22日(金) ... 三重県産の「まこもたけ」を使った『まこもたけ入りカレー』です。
- ◎27日(水) ... 桑名産の「しじみ」を使った『しじみのみそ汁』です。