

☆おはしの欄にマーク(★)がついている日は、おはしを忘れないようにしましょう。

大分市立川添小学校

日曜	ほし	こんだて名	主にエネルギーになる	主に体を作る	主に体の調子を整える	熱量 塩分
8	木	ポークカレー ほうれん草とツナのサラダ	米 大麦 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 スキムミルク ツナ	にんにく 玉ねぎ にんじん 枝豆 りんご ほうれん草 コン かつお汁	610kcal 2.2g
9	金★	小さいコッパン 小松菜とじゃこの炒め煮	パン スパゲティ 油 生クリーム ごま油 ごま いちごジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ 小松菜	571kcal 2.2g
13	火	薄ハンバーグ ボイルキャベツ ABCスープ	パン マカロニ 油 砂糖	牛乳 ベーコン ハンバーグ	玉ねぎ にんじん コーン 白菜 パセリ キャベツ	607kcal 2.9g
14	水★	ごはん ぶりのねぎソースかけ 紅白雑煮	米 もち 油 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ ぶり	白菜 にんじん ほうれん草 えのきたけ 水菜 セリ ねぎ しょうが	635kcal 1.8g
15	木★	ごはん 豆腐チゲ 大葉みそ	米 油 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	キムチ 大根 にんじん ニラ もやし 青じそ しょうが	607kcal 2.3g
16	金	ミルクパン ポークビーンズ コールスローサラダ	パン じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ハム	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ コーン レモン果汁	641kcal 2.2g
19	月★	ごはん あじのスタミナフライ 煮ぐい	米 里芋 砂糖 油 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 さつま揚げ あじフライ	こんにゃく にんじん ねぎ 大根 ごぼう ニラ しょうが にんにく	605kcal 1.8g
20	火	コッパン 照り焼きチキン キャロットスープ ぼんかん	パン はちみつ 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 油 生クリーム	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ コーン マッシュルーム ぼんかん	641kcal 3.0g
21	水★	ごはん 大葉とり天 だんご汁	米 やせうま 里芋 砂糖 てんぷら粉 油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	ごぼう 白菜 にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが 青じそ	662kcal 1.6g
22	木★	くろめごはん 厚焼きたまご さつま汁	米 砂糖 ごま 油 さつまいも	牛乳 くるめ 豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ 厚焼きたまご	しょうが 白菜 大根 にんじん ねぎ 干しいたけ こんにゃく	577kcal 2.5g
23	金	黒砂糖パン きのこシチュー ひじきとレンコンのサラダ	パン 油 じゃがいも 生クリーム ごま マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ひじき	にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ グリーンピース レンコン	665kcal 2.5g
26	月★	とりめし ごまだしうどん 大分ちよーグルト	米 砂糖 油 うどん ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ えそ ヨーグルト	ごぼう にんにく にんじん ねぎ 干しいたけ	643kcal 2.4g
27	火	米粉パン 大分のフィッシュ&チップス チキンのトマト煮	パン じゃがいも 油 生クリーム 小麦粉	牛乳 鶏肉 カマズフライ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト 干しいたけ	582kcal 2.5g
28	水★	ごはん うずら卵入りすきやき やせうま しそ味ひじき	米 油 砂糖 やせうま 類	牛乳 牛肉 豆腐 うずら卵 きな粉 ひじき	にんじん 大根 こんにゃく 白菜 なめこ ねぎ	691kcal 2.2g
29	木★	ごはん にら豚 じゃがもちスープ	米 じゃがもちボール 油 砂糖 かたくり粉	牛乳 鶏肉 豚肉	大根 にんじん しめじ ねぎ にんにく キャベツ もやし ニラ	597kcal 1.9g
30	金★	コッパン タイビーエン 大学芋	パン はるさめ 油 ごま油 さつまいも 砂糖 ごま 水あめ	牛乳 豚肉 えび いか かまぼこ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 白菜 にんじん きくらげ ねぎ	594kcal 2.3g

○ 今月の おおいた産給の日 は、20日(火)です。大分県産の「ぼんかん」を使用します
○ 都合により、献立内容を変更する場合があります。

1月 給食だより



1月の給食目標

・給食に感謝して食べよう ・食文化について知ろう

1月24日から30日は
全国学校給食週間です

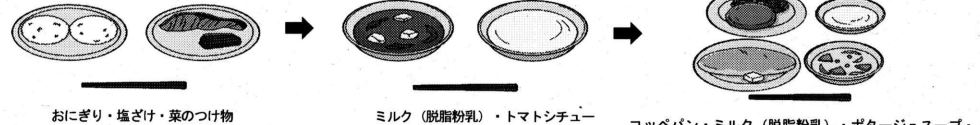
新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？
さて、1月は全国学校給食週間があります。いつも食べている給食に目を向け
て、給食の役割について考えてみましょう。

学校給食の歴史をふりかえってみよう！

明治22年(1889年)

昭和22年(1947年)

昭和25年(1950年)



学校給食のよいところ

- ◆みんなと一しょに食べることができる
- ◆望ましい食習慣を学ぶことができる
- ◆安全・安心で衛生的

ほかにも、どんなよいところがあるかを
考えてみましょう。



今

平成元年(1989年)

昭和52年(1977年)



地域や旬の食材が豊富で、栄養のバランスがよく、
食に関する知識を学べます。

バイキング給食：栄養のバランスを考えたり、
マナーを学んだりすることができます。

カレーライス・牛乳・塩もみ・
くだもの(バナナ) スープ

＜今月の献立紹介＞ 今月は、お正月メニューや郷土料理などをたくさん取り入れていきます。

- ・14日(水)…紅白雑煮、ぶりのねぎソースかけ
- ・19日(月)…あじのスタミナフライ、煮ぐい
(アイデアメニュー)
- ・21日(水)…だんご汁、大葉とり天
- ・22日(木)…くろめごはん
- ・26日(月)…とりめし、ごまだしうどん
- ・27日(火)…大分のフィッシュ&チップス
- ・28日(水)…やせうま
- ・29日(木)…にら豚