



日	曜日	献立名		牛乳	使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしよく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる 赤い仲間	熱や力の元になる 黄色の仲間	体の調子を整える 緑の仲間		
12	水	ななくさ うどん	おしるこ みかんかん		牛乳 鶏肉 あずき 豆腐 油揚げ	うどん 片栗粉 白玉粉 砂糖	にんじん 大根 かぶ 白菜 かぶの葉 大根の葉 みかん	602 21.6	12日(水) 七草うどん お汁粉
13	木	こだいの せきはん	まさごあげ はくさいのおかかあえ かきたまじる		牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ひじき	米 ごま 片栗粉 植物油 砂糖	しいたけ ほうれん草 しょう が にんじん 白菜 こまつな えのきたけ ねぎ	654 27.2	7日は七草、11日 は鏡開きです。古 くから伝わる行事 食を食べて、1年 を健康に過しまし ょう。
14	金	ツナピラフ	たらのレモンやき ブロッコリーのソー クルプニック		牛乳 ツナ たら 鶏肉	米 植物油 バター 麦 じゃがいも	たまねぎ にんじん レモン ブロッコリー コーン ねぎ セロリー マッシュルーム	555 26.4	
17	月	チーズパン	はるまきのかわで かんたんおいしいカルツオーネ はくさいのスープに いちご		牛乳 ハム チーズ ベーコン 豚肉	パン 植物油 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ レタス にんじん かいわれだいこん 白菜 セロリー いちご トマト	591 26.0	13日(木) 成人の日 お祝い献立
18	火	ひじきふりかけ ごはん	チャージャンとうふ みかんかん		牛乳 ひじき 豚肉 生揚げ みそ	米 ごま 片栗粉 ごま油 植物油 砂糖	ゆかり粉 にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ いんげん みかん	594 23.6	11日は成人の 日、平山で収穫さ れた黒米を使っ たお赤飯でお祝 いします。真砂揚 げは、砂のように 細かくした具を揚 げます。
19	水	そぼろごはん	はたはたのからあげ きんぴられんこん みぞれじる		牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節 豆腐 はたはた 油揚げ	米 植物油 砂糖 片栗粉 ご ま 上新粉 ごま油 こんにやく	れんこん しょうが ごぼう ねぎ だいこん だいこんの葉 にんじん	595 23.4	
20	木	たんたんめん	さつまいもの あげまんじゅう		牛乳 豚肉 みそ スキムミルク	中華麺 ごま油 植物油 ごま さつまいも 砂糖 片栗粉	チンゲンツァイ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	727 25.6	
21	金	ぶたどん	バターコーンポテト さんぺいじる		牛乳 豚肉 鮭	米 植物油 じゃがいも バター	しょうが たまねぎ コーン だいこん にんじん しめじ ねぎ だいこんの葉	652 26.9	14日(金) クルブニック ポーランド料理で す。押麦と野菜の 具だくさんのスー プです。
24	月	ふゆやさいの カレーライス	シーフードサラダ フルーツミックス		牛乳 鶏肉 チーズ いか えび	米 植物油 里芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん れんこん ごぼう りんご チャツネ みかん キャベツ きゅうり パイン 黄桃	681 21.6	21日(金) 北海道の郷土料 理
25	火	ココア あげパン	タイピーエン いちご		牛乳 うずらの卵 豚肉 かまぼこ いか	パン 植物油 砂糖 春雨 ごま油	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ ねぎ いちご	590 24.7	北海道は、おし しい食材、料理が 多くあります。豚 丼(とんどん)は 豚肉をご飯の上 にのせた十勝地 方の郷土食で す。三平汁は塩 鮭の入った汁物 です。
26	水	ごはん いためたくあん	さけのやきぎかな せんぎりこんぶのしょうゆに じゃがいもとたまごのみそじる		牛乳 鮭 昆布 油揚げ わかめ 卵 みそ	米 植物油 ごま ごま油 じゃがいも	たくあん にんじん コーン ねぎ こまつな	563 28.5	
27	木	くわずぎらいは やめようね みそのごはんいため	いかのチリソース うのはなあえ		牛乳 鶏肉 みそ いか 油揚げ おから	米 ごま油 上新粉 片栗粉 植物油 砂糖 こんにやく オリーブ油	にんじん ピーマン なす りんご トマト しょうが ねぎ ごぼう しいたけ	583. 27.1	
28	金	ごはん	くじらのたつたあげ サワーキャベツ ごじる		牛乳 クジラ肉 大豆 みそ 油揚げ	米 ごま油 上新粉 片栗粉 植物油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん 白菜 まいたけ ねぎ	629 26.5	
29	土	マーボー だいこんどん	やさいのナムル		牛乳 豚肉 みそ	米 植物油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にら だいこん もやし ほうれん草	570 20.7	

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

1月の給食目標

決まった時間で楽しく食べよう

給食時間は12時15分から13時5分です。その45分間で、準備をし食べて、片付けをしています。1年生は準備にも時間がかかるので、献立によっては食べきれない児童もいますが、学年が上がるとともに、時間の余裕も出てきます。

友達との楽しい会話はできませんが、給食をよくかんで、味わって食べてもらいたいです。

ひのっ子シェフコンテスト

全応募作品27作品中5作品が豊田小学校の児童のものでした。11月、12月で3作品作り、今月は、17日(月)「春巻きの皮で簡単おいしいカルツオーネ」と27日(木)「食わずぎらいはやめようね。味そのご飯いため」を作ります。「食わずぎらいはやめようね。みそのご飯いため」は、本選に選ばれた5作品の一つです。今年の本選は実際には作らず、自宅で作られた料理の写真や動画でのプレゼンテーションとなったため、金賞・銀賞・銅賞ではなく本選出場として表彰されました。本選出場をした6年生の児童は、昨年度のひのっ子シェフコンテストが終了した時から考えた料理だそうです。

4年生から応募できます。3年生から5年生の皆さんは、来年度応募してください。

全国学校給食週間

1月24日～30日

- ・24日(月)・・・「カレーライス」今も昔も人気のメニューです。だいこん、れんこん、ごぼうの冬野菜で体を温めましょう。
- ・25日(火)・・・70年ぐらい前に学校給食で作られるようになった「揚げパン」が一番人気です。
- ・26日(水)・・・明治22年山形県の私立忠愛小学校での初めての給食は「おにぎり、焼き魚、漬物」 貧困家庭が多いため栄養改善が目的でした。似た献立にし、姉妹都市の「岩手県紫波町」と日野市の農産物を多く使っています。
- ・27日(木)・・・児童の考えた「食わずぎらいはやめようね。みそのご飯いため」食品ロスの取り組みとしておからを使う「卵の花和え」 未来に向けた献立にしました。
- ・29日(金)・・・昭和30年代に頻繁にくじら肉が給食で使われました。