



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
11 水	七草うどん	○	和風ツナサラダ 白玉あずき	牛乳、鶏肉、かまぼこ(卵不使用)、 油揚げ、わかめ、ツナ、あずき	うどん、さとう、ごま油、 ひまわり油、黒砂糖、しらたま	にんじん、だいこん、かぶ、しめじ、 長ねぎ、こまつな、せり、かぶ(葉)、 キャベツ、もやし	601 kcal 23.4 g
12 木	チキンライス	○	めかじきのマスタードソース焼き 野菜スープ くだもの	牛乳、鶏肉、めかじき、ベーコン	米、麦、ひまわり油、バター、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、グリーンピース、 キャベツ、こまつな、くだもの	684 kcal 26.4 g
13 金	変わりマーボー丼	○	春雨サラダ くだもの	牛乳、豚ひき肉、みそ、生揚げ	米、麦、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、だいこん、 長ねぎ、こまつな、もやし、くだもの	639 kcal 21.6 g
16 月	ごはん & 味付けのり	○	切干大根のたまご焼き じゃこサラダ みそ汁(里芋・揚げ)	牛乳、味付けのり、鶏ひき肉、卵、 ちりめんじゃこ、油揚げ、みそ	米、麦、ひまわり油、さとう、 ごま油、さといも	しょうが、たまねぎ、にんじん、切干大根、 干しいたけ、万能ねぎ、もやし、 キャベツ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ	611 kcal 26.4 g
17 火	ピザトースト	○	マカロニボトフ ベリーヨーグルト	牛乳、ベーコン、ロースハム、 チーズ、鶏肉、ヨーグルト	食パン、ひまわり油、じゃがいも、 マカロニ、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、 ピーマン、キャベツ、ブルーベリー、 ラズベリー、いちご、レモン	603 kcal 25.1 g
18 水	冬野菜のカレーライス	○	コーンサラダ くだもの	牛乳、鶏肉、粉チーズ	米、麦、ひまわり油、バター、 小麦粉、さといも、じゃがいも、 はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう、 にんじん、れんこん、だいこん、トマト、 りんご、キャベツ、もやし、こまつな、 ホールコーン、くだもの	652 kcal 19.2 g
19 木	みそラーメン	○	ツナ春巻き フルーツポンチ	牛乳、豚肉、みそ、ツナ、粉寒天	中華麺、ひまわり油、ごま油、 はるさめ、さとう、でんぷん、 春巻きの皮、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、きくらげ、 はくさい、キャベツ、長ねぎ、干しいたけ、 たけのこ、もやし、パイン缶、みかん缶、 黄桃缶、りんご缶	648 kcal 23.0 g
20 金	昆布ごはん	○	ぶりの照り焼き 野菜のごまみそ和え 吉野汁	牛乳、粉かつお、豚肉、昆布、 油揚げ、ぶり、みそ、鶏肉、豆腐	米、麦、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、でんぷん、白練りごま、 白すりごま	しょうが、にんじん、干しいたけ、 さやいんげん、もやし、キャベツ、 だいこん、しめじ、こまつな	667 kcal 30.7 g
23 月	チーズトースト	○	ホワイトカレー(北海道) シリシリサラダ(沖縄) くだもの	牛乳、チーズ、鶏肉、 生クリーム、ツナ	食パン、ひまわり油、バター、 小麦粉、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、しめじ、パセリ、だいこん、 もやし、くだもの	665 kcal 26.0 g
24 火	とびうおのそぼろご飯 (東京都地場産物)	○	ちゃんこ鍋(東京) 大学いも(東京)	牛乳、とびうお、みそ、鶏肉、 生揚げ、粉かつお	米、麦、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、白ごま、ごま油、さつまいも、 水あめ、黒ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、長ねぎ、 にんにく、たまねぎ、だいこん、はくさい、 キャベツ、えのきたけ、こまつな	682 kcal 23.6 g
25 水	けいちゃん丼 (岐阜)	○	はりはりサラダ(愛媛) 白玉信玄もち(山梨)	牛乳、鶏肉、生揚げ、みそ、 ちりめんじゃこ、きな粉	米、麦、ひまわり油、さとう、でんぷん、 ごま油、しらたま、黒砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 しめじ、もやし、キャベツ、長ねぎ、 こまつな、切干大根	644 kcal 24.5 g
26 木	しそわかめごはん (山口)	○	魚ロック(佐賀・大分) お揚げと菜っぱの炊いたん(京都) 魚沼けんちん汁(新潟)	牛乳、わかめ、たら、豆腐、 油揚げ	米、麦、白ごま、ひまわり油、さとう、 でんぷん、小麦粉、パン粉、あられい、 こんにゃく、さといも、ごま油	ゆかり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、こまつな、みずな、ごぼう、 だいこん、なめこ、長ねぎ	664 kcal 25.2 g
27 金	つけナポリタン (静岡)	○	キャベツサラダ 白くまゼリー(鹿児島)	牛乳、ベーコン、豚肉、いんげんまめ、 生クリーム、粉チーズ、粉寒天、練乳	スパゲッティ、ひまわり油 さとう、さとう	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、パセリ、もやし、 キャベツ、黄桃缶、みかん缶、パイン缶	649 kcal 25.1 g
30 月	こぎつねごはん	○	きんめだいのみそ焼き 沢煮わん くだもの	牛乳、粉かつお、鶏ひき肉、 油揚げ、きんめだい、みそ、豚肉、豆腐	米、麦、ひまわり油、こんにゃく、 さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん、 だいこん、えのきたけ、長ねぎ、 こまつな、くだもの	620 kcal 28.6 g
31 火	バターロール	○	ポテトマカロニグラタン 特製ドレッシングサラダ かきたまスープ	牛乳、鶏肉、粉チーズ、ベーコン、卵	バター(卵)、ひまわり油、バター、 小麦粉、じゃがいも、マカロニ、 パン粉、さとう、でんぷん	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ホールコーン、パセリ、 キャベツ、もやし、りんご、はくさい、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな	608 kcal 23.1 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

<b>全国学校給食週間もとい… 戸山小☺学校給食週間!!</b>	1月分 一日あたりの平均	642 kcal 24.8 g
	3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g

毎年1月の最終週(24~30日頃)に学校給食を記念したイベント『全国学校給食週間』が全国各地の小中学校などで行われ、わが戸山小学校でもこの時期になると思考錯誤の上、毎年いろいろなテーマの給食を出しています。

今年のテーマは“日本列島横断? 全国のご当地料理を食べてみよう!”と題し、日本全国のご当地料理で給食に出せそうなものを選びすぎり、23日(月)~27日(金)の1週間の給食に盛り込んでみました。子どもたちには日本列島を横断した気分を楽しみながら食べて欲しいと思います。

<p><b>23日は北海道・沖縄!</b></p> <p>『ホワイトカレー』は名前の通り白いカレーです。ミルクベースでカレーシチューのような味わいです。『シリシリサラダ』は沖縄の郷土料理“人參シリシリ”をアレンジしたサラダです。</p>	<p><b>24日はわが町東京!</b></p> <p>東京都八丈島の『とびうお』を使った混ぜご飯に、両国でおなじみの『ちゃんこ鍋』や戸山小のお隣、高田馬場辺りが発祥の地と言われる『大学芋』など東京にまつわるメニューを考えました。</p>	<p><b>25日は岐阜・愛媛・山梨!</b></p> <p>『けいちゃん』は鶏肉と野菜を特製のタレで味付けて炒めた岐阜の名物料理です。『はりはりサラダ』は切干大根を使った愛媛の“はりはり漬け”をサラダ風にした一品です。デザートには山梨の銘菓『信玄もち』を給食風に白玉でアレンジしました。</p>	<p><b>26日は山口・佐賀・大分・京都・新潟!</b></p> <p>山口では昔から『わかめごはん』などを混ぜご飯を食べる習慣があるそうです。『魚ロック』は魚のすり身にパン粉を付けて揚げた佐賀や大分のB級グルメです。京都のおばんざい『お揚げと菜っぱの炊いたん』や新潟の『魚沼けんちん汁』も野菜たっぷり栄養満点&amp;盛り沢山です。</p>	<p><b>27日は静岡・鹿児島!</b></p> <p>『つけナポリタン』は静岡の富士市で有名になり、トマトソースにスパゲッティをつけて食べるつけめん風のご当地めん料理です。デザートは『白くまゼリー』は熊本の名物アイス“白くま”をミルクゼリー状にして再現したものです。</p>
--	---	--	--	---