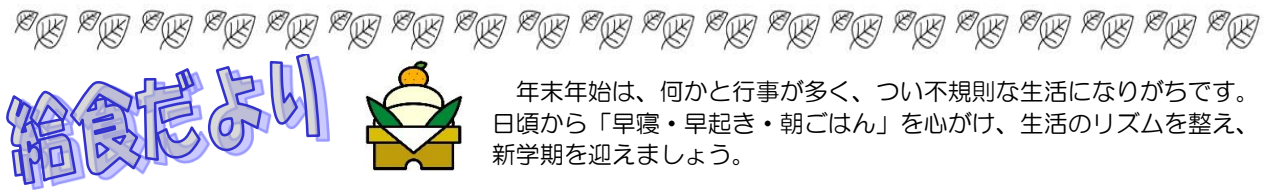


日	曜	献立		小学校	中学校	材料		
				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子をととのえるもの
8	火	ごはん 牛乳	白菜の塩麴スープ 鶏のごま焼き たくあん和え	579 24.7	698 29.0	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節	米 さとう ごま	白菜 冬瓜 人参 ねぎ ほうれん草 たくあん漬け
9	水	すくなめ ごはん 牛乳	ちゃんぼん (麺 別缶) 揚げぎょうざ(2) かぼすソース	663 24.3	783 28.1	牛乳 豚肉 イカ ぎょうざ	米 ちゃんぼん麺 油 さとう	もやし きゃべつ ねぎ 玉ねぎ 人参 かぼす果汁
10	木	ごはん 牛乳	ピリカラ豆乳汁 チャプチェ ごちそうさん昆布	598 22.3	723 26.3	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ 豚肉 昆布	米 さとう 油 春雨 ごま	もやし チンゲン菜 人参 ねぎ しょうが にんにく にら 玉ねぎ
11	金	ごはん 牛乳	<b>鏡開き</b> 雑煮 さばの梅みそ焼き 紅白なます	590 26.4	688 28.8	牛乳 鶏肉 かまぼこ さば みそ	米 白玉もち さとう	水菜 白菜 人参 ねぎ 梅干し 大根
15	火	ごはん 牛乳	さつま汁 豚肉のしょうが焼き	571 21.3	698 25.3	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	米 さつま芋 さとう 油	大根 ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ しょうが
16	水	ごはん 牛乳	いりどり ししゃもフライ(2) かぼすきゅうり	610 22.4	712 25.0	牛乳 鶏肉 ししゃもフライ	米 さとう 油 ごま	人参 しょうが ごぼう いんげん れんこん たけのこ こんにやく 乾しいたけ きゅうり かぼす果汁
17	木	ごはん 牛乳	ワントンスープ ツナのそぼろ丼 みかん	557 25.5	662 30.5	牛乳 豚肉 ツナ	米 ワンタン 油 さとう	小松菜 人参 玉ねぎ コーン しょうが みかん
18	金	ごはん 牛乳	<b>ふるさと給食</b> 生のりのみそ汁 うさからあげ(2) 小松菜のじゃこ和え	626 24.8	716 27.2	牛乳 生のり 油揚げ みそ ちりんめんじゃこ 鶏肉	米 米粉 油 さとう	大根 にんじん ねぎ パインジュース 小松菜 白菜
21	月	ごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 チンゲン菜のソテー	563 22.7	685 26.9	牛乳 豆腐 豚肉 ベーコン	米 油 でんぷん	ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 コーン
22	火	ごはん 牛乳	<b>ラッキースター給食</b> ジビエカレー コロッケ さっぱりサラダ	755 22.5	891 26.0	牛乳 しか肉 豚肉 スキムミルク 粉チーズ	米 じゃが芋 油 コロッケ さとう	玉ねぎ 人参 にんにく りんごピューレ きゃべつ きゅうり コーン ゆず果汁
23	水	ピタパン 牛乳	白菜のクリームスープ ケパブ 石垣もち	615 27.7	708 33.3	牛乳 鶏肉 粉チーズ 豚肉	ピタパン 米粉 生クリーム 油 パン粉 さつま芋 小麦粉 さとう	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ トマト ピーマン にんにく
24	木	ごはん 牛乳	<b>全国学校給食週間(~30)</b> 里芋のみそ汁 鮭の塩焼き 白菜の塩昆布和え	516 25.8	606 28.5	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鮭 塩昆布	米 里芋 ごま	人参 ねぎ 白菜
25	金	ごはん 牛乳	かきたま汁 オーロらくじら もやしの華風和え	579 26.9	708 31.7	牛乳 卵 かまぼこ くじら	米 でんぷん 油 さとう	人参 ほうれん草 乾しいたけ 玉ねぎ ピーマン もやし
28	月	ごはん 牛乳	すまし汁 ごぼうのごまダレ丼 ゆかり和え	545 17.4	662 20.5	牛乳 豆腐 ちくわ	米 でんぷん 油 さとう ごま	人参 乾しいたけ ねぎ ごぼう きゃべつ
29	火	高野豆腐 ごはん 牛乳	肉団子のスープ アーモンド和え	554 21.0	672 24.8	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 ミートボール	米 さとう 油 春雨 アーモンド	ごぼう 乾しいたけ 白菜 人参 ねぎ 小松菜 きゃべつ コーン

30	水	食パン 牛乳	ラグビーワールドカップ給食 カウル(豆と長ネギのスープ) フィッシュフライ ブロッコリーのソテー ー食ノンエッグタルタルソース	600 23.2	650 25.5	牛乳 ベーコン ひよこ豆 マローファットビス レッドキドニー 白身フライ	食パン ジャが芋 油 バター ノンエッグタルタルソース	人参 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー コーン
31	木	ごはん 牛乳	キムチ入り豚じゃが ほうれん草のナムル	572 20.6	700 24.5	牛乳 豚肉 角天ぷら	米 ジャが芋 油 さとう ごま	人参 玉ねぎ ニラ こんにゃく 白菜キムチ ほうれん草 もやし

仕入れの状況により、食材は変更になる場合がございます。

- ※ 1月11日と18日は、佐田小学校のみなさんが育てた大根を使います。
- ※ 1月18日は「ふるさと給食」です。今月のふるさと食材は「生のり」です。
- ※ 1月22日は「ラッキースター給食」です。  
クラスの中に1個だけ「ラッキースター」が入っています。今月のラッキーさんは誰かな？
- ※ 1月30日は「ラグビーワールドカップ給食」です。ウェールズの料理を取り入れています。



給食だよ

年末年始は、何かと行事が多く、つい不規則な生活になりがちです。日頃から「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活のリズムを整え、新学期を迎えましょう。

## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に始まって以来、全国各地に広がっていきました。その後、戦争の影響などによって中断されましたが、戦後再開し、外国の援助を受けてパンや脱脂粉乳などが提供されていました。時代の変化とともに、学校給食の目的や食事内容は当初から大きく変化してきました。



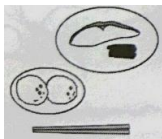
### ～ 学校給食の目的～

以前：戦争中や戦後の食糧難による、子どもたちの栄養不足の改善。  
現在：偏った栄養摂取、肥満等の健康問題が心配されていることを受け、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための「生きた教材」としての役割。

### ～ 給食メニューの変化～

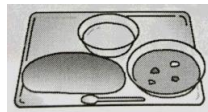
明治22年

おにぎり  
魚  
つけもの



昭和20年代

脱脂粉乳  
コッペパン  
シチュー



現在

・栄養素のバランス  
・地域食材の使用  
・国際理解につながる料理 等を考慮して献立を作成しています。



## 給食に登場！「ジビエカレー」

### ◆ジビエとは

フランス語で「狩猟で得た天然の野生鳥獣」を意味します。

### ◆現状

大分県では、野生動物による農林被害や自然破壊が大きな問題となっています。

### ◆栄養価

シカやイノシシは、高たんぱくで低脂質のとてもヘルシーな食材です。

### ◆衛生管理

給食で提供するジビエは衛生管理が徹底された施設で処理されたものを使用します。

### ◆給食に登場

11月にP T A連合会母親部の方に対し、しか肉を使ったカレーの試食会を実施した結果、「おいしい」「言われないとしか肉と気づかない」などの感想をいただきました。22日の給食では、しか肉と豚肉が入ったカレーを提供します。

