

1月の予定献立表(小学校)

カルちゃん



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

○月○日(△)			1月10日(金)			1月14日(火)			1月15日(水)		
エネルギー(kcal)			628kcal			661kcal			600kcal		
たんぱく質(g)			18.1g			28.0g			24.4g		
こんだて			たべものの 三色分け								
食品名			食品名			食品名			食品名		
使用量(g)			使用量(g)			使用量(g)			使用量(g)		
牛乳 飲用			牛乳 飲用			牛乳 飲用			牛乳 飲用		
献立に使用している食品 を記載しています。			からだをつくるもとになる			ごはん			くろまめごはん		
中学年(3・4年生)の量 です。 中学生は、約1.3倍の量です。			からだのちようしをととのえる			かつおとちくわのあまからあげ たまねぎとえのきのみそしる			ぞうに だいこんのさっぱりあえ		
玉ねぎ にんじん			緑(みどり)のたべもの			たまねぎ えのきたけ にんじん 油揚げ 葉ねぎ 信州みそ 削り節 水			白玉団子(冷) とり肉 金時にんじん 大根 水菜 さといも(精華町産) 信州みそ 白みそ 削り節 水		
食べ物の三色分けを 書いています。			黄(き)のたべもの			ごはん さばのにつけ こまつなともやしのとさあえ じゃがいもとあぶらあげのみそしる			チキンハム 大根 にんじん 酢 うすろしょうゆ 上白糖 一味唐辛子 ごま油		
赤「体をつくるもの」 緑「体の調子をととのえるもの」 黄「はたらく力になるもの」			はたらくちからのもとになる			ごはん さばのにつけ こまつなともやしのとさあえ じゃがいもとあぶらあげのみそしる			100.0		
☆食品名の横に、どの色の グループの食べ物か 書いています。			1月16日(木)			1月21日(火)			1月22日(水)		
581kcal 26.9g			546kcal 22.2g			674kcal 31.0g			600kcal 24.0g		
ぎゅうにゅう しょくぱん バーベキューチキン ふゆやさいのコンソメスープ みかん			ぎゅうにゅう どんどろけめし いもこんじる レモンあえ			ぎゅうにゅう ごはん さばのにつけ こまつなともやしのとさあえ じゃがいもとあぶらあげのみそしる			ぎゅうにゅう ごはん デジカルビ わかめスープ		
食品名			食品名			食品名			食品名		
使用量(g)			使用量(g)			使用量(g)			使用量(g)		
牛乳 飲用			牛乳 飲用			牛乳 飲用			牛乳 飲用		
食パン(80g)			米			米			米		
とり肉(60g)			うすろしょうゆ			さば(50g)			ぶた肉		
りんご			酒			しょうが			にんにく		
たまねぎ			みりん			こいロしょうゆ			こいロしょうゆ		
にんにく			豆腐			酒			酒		
ウスターソース			米油			上白糖			塩		
こいロしょうゆ			ごぼう			みりん			米油		
ケチャップ			にんじん								

1月23日(木)			576kcal 20.3g	1月24日(金)			703kcal 26.5g	1月27日(月)			632kcal 27.3g	1月28日(火)			671kcal 26.0g	1月29日(水)			604kcal 27.6g
ぎゅうにゅう カレーピラフ ハムサラダ コーンスープ				ぎゅうにゅう ごはん ソースカツどんのぐ そえキャベツ とりごもくじる				ぎゅうにゅう コッペパン チーズフォンデュふう ようふうレタススープ				ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン こまつナのこんぶあえ キムチととうふのチゲスープ				ぎゅうにゅう たいめし ちくぜんに あおさのみそじる			
分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本	
黄	米	75.0		黄	米	80.0		黄	コッペパン(60g)	1個		黄	米	80.0		黄	米	75.0	
	カレー粉	0.4		赤	ぶた肉(30g)	1枚		赤	ウインナー(2cmカット)	20.0		赤	とり肉	45.0		赤	たい(角切り)	20.0	
	スープベースチキン	0.5			塩	0.3		緑	にんじん	17.0		緑	にんにく	0.2		赤	塩	0.1	
	塩	0.3			こしょう	0.01		緑	ブロッコリー	22.0		緑	塩	0.1		赤	油揚げ	8.0	
	こしょう	0.01		黄	小麦粉	5.0		黄	じゃがいも	33.0		黄	こしょう	0.01		緑	にんじん	6.0	
黄	米油	1.0			水	6.0		赤	牛乳	40.0		黄	片栗粉	5.0		緑	しょうが	0.5	
赤	ウインナー(6mmカット)	10.0		黄	パン粉	8.0		赤	生クリーム	5.0		黄	米油	6.0		黄	うす口しょうゆ	3.0	
緑	にんじん	9.0		黄	米油	6.0			水	10.0		黄	ケチャップ	3.0		黄	こい口しょうゆ	2.0	
緑	たまねぎ	11.0			ウスターソース	2.0			白ワイン	1.0		黄	上白糖	1.0		黄	みりん	2.0	
	パセリ(乾)	0.05			ケチャップ	0.3			塩	0.3		黄	コチジャン	0.5		黄	塩	0.2	
	こい口しょうゆ	1.0			トンカツソース	1.5			こしょう	0.01		黄	酒	1.0		赤	こんぶ(だし用)	0.3	
	カレー粉	0.2		黄	上白糖	1.5		黄	片栗粉	1.0		黄	いりごま	1.0		赤	とり肉	20.0	
	トンカツソース	0.5			水	1.5		赤	ピザ用チーズ	10.0		黄		1.0		赤	板こんにゃく	15.0	
赤	ロースハム	10.0		緑	キャベツ	27.0		赤	とり肉	15.0		赤	ツナ	6.0		緑	にんじん	11.0	
緑	キャベツ	33.0			塩	0.2		緑	にんじん	11.0		赤	こまつな(精華町産)	11.0		緑	ごぼう	13.0	
緑	たまねぎ	11.0		赤	とり肉	10.0		緑	たまねぎ	22.0		緑	にんじん	6.0		緑	大根	22.0	
	塩	0.3		緑	たまねぎ	22.0		緑	セロリー	5.0		緑	キャベツ	13.0		赤	さつま揚げ	10.0	
	こしょう	0.01		緑	にんじん	11.0		緑	レタス	17.0		赤	塩こんぶ	0.5		緑	さやいんげん	3.0	
	酢	2.0		緑	もやし	20.0			白ワイン	1.0		赤	こい口しょうゆ	0.2		黄	三温糖	1.2	
黄	上白糖	0.8		緑	大根	12.0			塩	0.3		赤	みりん	0.5		黄	こい口しょうゆ	3.0	
黄	オリーブオイル	1.0		緑	葉ねぎ	3.0			こしょう	0.03		赤	ぶた肉	10.0		黄	酒	0.6	
赤	とり肉	15.0		赤	信州みそ	8.0			うす口しょうゆ	3.0		赤	豆腐	20.0		黄	みりん	0.6	
黄	ホールコーン	8.0			削り節	2.0			ローリエ	0.01		赤	もやし	15.0		黄	米油	0.5	
緑	にんじん	8.0			水	100.0			スープベースチキン	5.0		緑	にら	4.0		黄	水	15.0	
黄	じゃがいも	27.0							水	100.0		緑	キムチ	10.0		赤	あおさ	0.5	
緑	たまねぎ	27.0										赤	うす口しょうゆ	1.0		緑	えのきたけ	7.0	
緑	クリームコーン	20.0										赤	赤みそ	3.0		緑	たまねぎ	22.0	
	スープベースチキン	5.0										赤	信州みそ	1.0		緑	にんじん	8.0	
	塩	0.3										赤	みりん	1.0		赤	豆腐	15.0	
	こしょう	0.01										赤	スープベースチキン	5.0		赤	信州みそ	8.0	
	うす口しょうゆ	2.0										赤	水	100.0		赤	削り節	2.0	
	水	80.0															水	100.0	
全国学校給食週間 1月24日～30日																			
今年「調理員さんのおすすめ献立」というテーマで、給食を実施します。5校の精華町小学校の調理員さんが、みなさんに楽しく、おいしく給食を食べてもらえるように考えて下さいました。																			
																			
給 食 週 間																			

全国学校給食週間 1月24日～30日

今年「調理員さんのおすすめ献立」というテーマで、給食を実施します。5校の精華町小学校の調理員さんが、みなさんに楽しく、おいしく給食を食べてもらえるように考えて下さいました。

1月30日(木)			677kcal	1月31日(金)			588kcal
			26.1g				23.7g
ぎゅうにゅう しょくパン ハムカツ そえやさい ふゆのトマトミネストローネ				ぎゅうにゅう ごはん みそおでん はななとコーンのかわりあえ			
							
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)		
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本		
黄	食パン(80g)	1枚	黄	米	80.0		
赤	厚切りハム(40g)	1枚	赤	ぶたミンチ	20.0		
黄	小麦粉	10.0	赤	板こんにゃく	20.0		
	水	15.0	赤	厚揚げ	20.0		
黄	パン粉	15.0	赤	さつま揚げ	12.0		
黄	米油	10.0	黄	さといも(精華町産)	22.0		
緑	キャベツ	27.0	緑	大根(精華町産)	77.0		
	塩	0.2	緑	にんじん	22.0		
	トンカツソース	2.0	黄	上白糖	2.0		
	ケチャップ	1.0		こいロしょうゆ	1.0		
赤	ショルダーベーコン	5.0	赤	赤みそ	3.0		
黄	米粉マカロニ	4.0	赤	信州みそ	3.0		
黄	じゃがいも	15.0		みりん	1.0		
緑	はくさい	22.0		削り節	1.0		
緑	たまねぎ	22.0		水	30.0		
緑	にんじん	11.0	緑	花菜(精華町産)	12.0		
緑	にんにく	0.1	緑	はくさい	22.0		
緑	パセリ(乾)	0.05	緑	にんじん	8.0		
	塩	0.3	緑	ホールコーン	10.0		
	こしょう	0.02		うすロしょうゆ	2.5		
	ケチャップ	5.0	黄	上白糖	1.0		
	うすロしょうゆ	2.0	黄	オリーブオイル	0.5		
緑	トマト缶	10.0					
	トマトペースト	5.0					
	スープベースチキン	5.0					
	水	60.0					

給食週間

1月24日から30日は
全国学校給食週間

毎年この期間は「全国学校給食週間」として、みなさんに学校給食の歴史や役割、給食に関わる人たちの苦労や食べ物の大切さを学ぶ1週間となっています。

給食は生きた教材

給食の時間では、食事の準備から片付けを繰り返し行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。

家族で給食について話してみませんか

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみよう。今の給食と昔の給食の違いなどを知ることができるかもしれません。

世代別人気メニュー

おじいちゃん、おばあちゃん世代

コッペパン

くじらの竜田揚げ

コッペパンは家で食べる習慣がなく、給食でしかほとんど食べませんでした。お肉がなかなか食べられない時代だったので、「くじら」は貴重なお肉として食べられていました。

お父さん、お母さん世代

揚げパン

ソフトめん

揚げパンは色々な甘い味があり、当時から人気がありました。ソフト麺はコシがありませんが、そのコシのない柔らかさが人気でした。

ばく、わたし世代

からあげ

カレーライス

給食ではたくさんの油で揚げ、カリッと唐揚げを揚げることができたり、カレーも大きな鍋でたくさんの野菜を煮込んでいるので、うまみたっぷりのカレーを作ることができ、人気のメニューになっています。