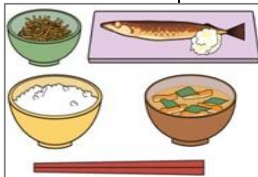


1月21日(火)		小 532 kcal 中 654 kcal	1月22日(水)		小 542 kcal 中 668 kcal	1月23日(木)		小 724 kcal 中 887 kcal	1月24日(金)		小 650 kcal 中 769 kcal	【学校給食週間とは】 学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市でお弁当を持参できない子どもたちを対象に始まりました。 昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われたことを機に、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬期休業と重ならない、1月24日から1週間を「学校給食週間」とし、毎年全国各地で様々な取り組みが実施されています。 八幡市では1月27日(月)から5日間を給食週間とし、特別献立を実施します。今年度は、日本各地のご当地グルメを給食で再現してみました。 ふだんは食べないような料理もありますので、ご家庭でお子さんに感想をきいてみてください。		
ごはん 牛乳 回鍋肉 四川風中華スープ			コーンライス 牛乳 米粉と豆乳の冬野菜シチュー キャベツとツナのサラダ			ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ 三度豆のかつおあえかす汁			黒糖コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ABCスープ					
食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	食材名		分量(g)			
米	80 g	米	70 g	米	80 g	黒糖パン	1 こ							
牛乳	1 本	ホールコーン	15 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本							
豚肉	40 g	オリーブ油	1 g	生鯖		鶏肉	70 g							
塩	0.05 g	塩	0.3 g	小学校 50g	1 切	土しょうが	1 g							
こしょう	0.01 g	こしょう	0.02 g	中学校 60g	1 切	濃口しょうゆ	3 g							
にんじん	10 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	2 g	酒	1 g							
キャベツ	40 g	チキンスープ	10 g	酒	1 g	すりおろしりんご	5 g							
たまねぎ	30 g	パセリ(乾)	0.05 g	片栗粉	3 g	濃口しょうゆ	3 g							
おろしにんにく	0.1 g	牛乳	1 本	米粉	2 g	酒	2 g							
サラダ油	0.5 g	鶏肉	15 g	揚げ油	4 g	さとう	1 g							
さとう	1.5 g	じゃがいも	30 g	三度豆(冷)	30 g	たまねぎ	30 g							
濃口しょうゆ	1.5 g	たまねぎ	40 g	濃口しょうゆ	2 g	おろしにんにく	0.2 g							
赤みそ	2 g	はくさい	20 g	さとう	0.5 g	レモン果汁	0.5 g							
酒	1 g	ブロッコリー	10 g	糸かつお	1 g	ベーコン	10 g							
トウバンジャン	0.1 g	にんじん(八幡産)	15 g	豚肉	10 g	にんじん	10 g							
片栗粉	0.5 g	サラダ油	1 g	油揚げ	5 g	たまねぎ	30 g							
鶏肉	10 g	豆乳	20 g	大根(八幡産)	25 g	ABCマカロニ	5 g							
ジンジャーパウダー	0.03 g	米粉	4 g	にんじん(八幡産)	10 g	塩	0.4 g							
ガーリックパウダー	0.03 g	塩	0.7 g	はくさい	20 g	こしょう	0.03 g							
酒	1 g	こしょう	0.03 g	突きこんにゃく	10 g	薄口しょうゆ	2 g							
にんじん	10 g	チキンスープ	6 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	チキンスープ	8 g							
たけのこ(水煮)	10 g	水	80 g	合わせみそ	9 g	水	100 g							
干しいたけ	0.1 g	キャベツ	45 g	酒かす	8 g	パセリ(乾)	0.03 g							
にら	5 g	にんじん(八幡産)	10 g	けずりぶし	2 g									
塩	0.4 g	ツナノンオイル	5 g	水	100 g	もずく丼は沖縄県の郷土料理です。 肉や野菜の具材とともにもずくを炒め、ご飯の上のにせたものです。 ↓								
こしょう	0.02 g	オリーブ油	1 g											
薄口しょうゆ	2 g	酢	1 g											
けずりぶし	2 g	塩	0.1 g											
水	80 g	こしょう	0.02 g											
片栗粉	1 g	レモン果汁	0.5 g											
ラー油	0.05 g	一汁二菜の和食献立です。												
給食週間														
1月27日(月)		小 642 kcal 中 796 kcal	1月28日(火)		小 601 kcal 中 743 kcal	1月29日(水)		小 622 kcal 中 604 kcal	1月30日(木)		小 624 kcal 中 766 kcal	1月31日(金)		小 625 kcal 中 732 kcal
ごはん 牛乳 高島とんちゃん ばち汁			油麩入り親子どんぶり 牛乳 芋煮汁			ごはん 牛乳 ぶりのにんにくソース とり野菜鍋			もずく丼 牛乳 けんちゃん汁 ゴロゴロパインのみかんゼリー			たこめし 牛乳 ちくわのお茶揚げ 国清汁		
近畿地方			東北地方			北陸地方			九州・沖縄地方			東海地方		
食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	食材名		分量(g)
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	65 g			
牛乳	1 本	油麩	2 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	もずく	40 g	たこ	30 g			
鶏肉	60 g	鶏肉	20 g	ぶり		豚ミンチ	25 g	豚ミンチ	25 g	油揚げ	5 g			
赤みそ	6 g	液卵	40 g	小学校 50g	1 切	たまねぎ	20 g	たまねぎ	20 g	にんじん	5 g			
みりん	2 g	たまねぎ	30 g	中学校 60g	1 切	にんじん(八幡産)	20 g	にんじん(八幡産)	20 g	土しょうが	1 g			
濃口しょうゆ	2 g	にんじん(八幡産)	10 g	濃口しょうゆ	3 g	ピーマン	5 g	ピーマン	5 g	塩	0.2 g			
さとう	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	おろしにんにく	0.5 g	ホールコーン	10 g	ホールコーン	10 g	酒	2 g			
酒	3 g	さとう	2 g	酒	1 g	サラダ油	0.5 g	サラダ油	0.5 g	薄口しょうゆ	5 g			
キャベツ	30 g	濃口しょうゆ	5 g	みりん	1 g	濃口しょうゆ	6 g	濃口しょうゆ	6 g	けずりぶし	1 g			
たまねぎ	30 g	みりん	0.5 g	さとう	2 g	みりん	3 g	みりん	3 g	牛乳	1 本			
にんじん	20 g	塩	0.2 g	片栗粉	0.3 g	さとう	1.5 g	さとう	1.5 g	ちくわ	1 本			
ぼち(そうめん)	10 g	けずりぶし	1 g	水	15 g	酒	0.5 g	酒	0.5 g	てん茶	0.5 g			
油揚げ	5 g	水	80 g	豚肉	25 g	土しょうが	0.5 g	土しょうが	0.5 g	小麦粉	5 g			
にんじん	10 g	牛乳	1 本	酒	1 g	片栗粉	0.5 g	片栗粉	0.5 g	水	2 g			
たまねぎ	20 g	牛肉	15 g	はくさい	30 g	水	80 g	水	80 g	揚げ油	9 g			
青ねぎ	5 g	さといも	20 g	たまねぎ	20 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	にんじん	10 g			
薄口しょうゆ	3 g	突きこんにゃく	10 g	突きこんにゃく	10 g	にんじん(八幡産)	10 g	にんじん(八幡産)	10 g	大根	20 g			
けずりぶし	2 g	にんじん(八幡産)	10 g	にんじん(八幡産)	10 g	大根	20 g	大根	20 g	ごぼう	10 g			
塩	0.4 g	厚揚げ	10 g	しめじ	10 g	ごぼう	10 g	ごぼう	10 g	さといも	10 g			
水	100 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	さといも	25 g	さといも	25 g	とうふ	20 g			
		濃口しょうゆ	3 g	土しょうが	0.5 g	とうふ	10 g	とうふ	10 g	青ねぎ	5 g			
		けずりぶし	2 g	おろしにんにく	0.1 g	油揚げ	5 g	油揚げ	5 g	ごま油	1 g			
		水	100 g	合わせみそ	4 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	八幡のみそ	9 g			
				酒	2 g	薄口しょうゆ	2 g	薄口しょうゆ	2 g	八幡の白みそ	3 g			
				さとう	1 g	濃口しょうゆ	4 g	濃口しょうゆ	4 g	けずりぶし	2 g			
				トウバンジャン	0.05 g	塩	0.2 g	塩	0.2 g	水	100 g			
				けずりぶし	2 g	けずりぶし	2 g	けずりぶし	2 g	たこ飯は愛知県の郷土料理です。 漁師が釣ったたこを船上でぶつ切りにし、米と一緒に炊き込んだ、漁師飯だったそうです。				
				水	40 g	水	100 g	水	100 g					
						粉寒天	0.5 g							
						上白糖	3 g							
						水	35 g							
高島とんちゃんは滋賀県のご当地グルメです。鶏肉に甘辛いみそだれをつけこみ、焼いたものです。			油麩丼は宮城県のご当地グルメで、地元の旅館が考案。油で揚げた麩の香ばしさが活きた料理です。			とり野菜鍋は石川県のご当地グルメです。「とり」とは、野菜や魚から栄養を摂るという意味があります。								