

1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)	
小 532 kcal	中 654 kcal	小 529 kcal	中 650 kcal	小 724 kcal	中 887 kcal	小 650 kcal	中 769 kcal
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	80g	米	70g	米	80g	黒糖パン	1こ
牛乳	1本	ホールコーン	15g	牛乳	1本	牛乳	1本
豚肉	40g	オリーブ油	1g	豆腐	70g	鶏肉	70g
塩	0.05g	塩	0.3g	小学校 50g	1切	土しょうが	1g
こしょう	0.01g	こしょう	0.02g	中学校 60g	1切	濃口しょうゆ	3g
にんじん	10g	濃口しょうゆ	1g	濃口しょうゆ	2g	酒	1g
キャベツ	40g	チキンスープ	10g	酒	1g	すりおろしりんご	5g
たまねぎ	30g	パセリ(乾)	0.03g	片栗粉	3g	濃口しょうゆ	3g
おろしにんにく	0.1g	牛乳	1本	米粉	2g	酒	2g
サラダ油	0.5g	鶏肉	15g	揚げ油	4g	さとう	1g
さとう	1.5g	じゃがいも	30g	三度豆(冷)	30g	たまねぎ	30g
濃口しょうゆ	1.5g	たまねぎ	40g	濃口しょうゆ	2g	おろしにんにく	0.2g
赤みそ	2g	はくさい	20g	さとう	0.5g	レモン果汁	0.5g
酒	1g	ブロッコリー	10g	糸かつお	1g	ベーコン	10g
トウバンジャン	0.1g	にんじん(八幡産)	15g	豚肉	10g	にんじん	10g
片栗粉	0.5g	サラダ油	1g	油揚げ	5g	たまねぎ	30g
鶏肉	10g	豆乳	20g	大根(八幡産)	25g	ABCマカロニ	5g
ジンジャーパウダー	0.03g	米粉	4g	にんじん(八幡産)	10g	塩	0.4g
ガーリックパウダー	0.03g	塩	0.7g	はくさい	20g	こしょう	0.03g
酒	1g	こしょう	0.03g	突きこんにゃく	10g	薄口しょうゆ	2g
にんじん	10g	チキンスープ	6g	青ねぎ(八幡産)	5g	チキンスープ	8g
たけのこ(水煮)	10g	水	80g	合わせみそ	9g	水	100g
干しいたけ	0.1g	キャベツ	45g	酒かす	8g	パセリ(乾)	0.03g
にら	5g	にんじん(八幡産)	10g	けずりぶし	2g		
塩	0.4g	ツナノンオイル	5g	水	100g		
こしょう	0.02g	オリーブ油	1g				
薄口しょうゆ	2g	酢	1g				
けずりぶし	2g	塩	0.1g				
水	80g	こしょう	0.02g				
片栗粉	1g	レモン果汁	0.5g				
ラー油	0.05g						



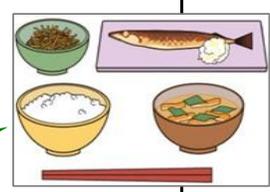
学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市でお弁当を持参できない子どもたちを対象に始まりました。

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。

八幡食育の日



一汁二菜の和食献立です。

給食週間

1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)	
小 642 kcal	中 796 kcal	小 601 kcal	中 743 kcal	小 622 kcal	中 604 kcal	小 624 kcal	中 766 kcal	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 シークワサーゼリー		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	80g	米	80g	米	80g	米	80g	米	65g
牛乳	1本	油麩	2g	牛乳	1本	もずく	40g	たこ	30g
鶏肉	60g	鶏肉	20g	ぶり	25g	豚ミンチ	25g	油揚げ	5g
赤みそ	6g	液卵	40g	小学校 50g	1切	たまねぎ	20g	にんじん	5g
みりん	2g	たまねぎ	30g	中学校 60g	1切	にんじん(八幡産)	20g	土しょうが	1g
濃口しょうゆ	2g	にんじん(八幡産)	10g	濃口しょうゆ	3g	ピーマン	5g	塩	0.2g
さとう	1g	青ねぎ(八幡産)	5g	おろしにんにく	0.5g	ホールコーン	10g	酒	2g
酒	3g	さとう	2g	酒	1g	サラダ油	0.5g	薄口しょうゆ	5g
キャベツ	30g	濃口しょうゆ	5g	みりん	1g	濃口しょうゆ	6g	けずりぶし	1g
たまねぎ	30g	みりん	0.5g	さとう	2g	みりん	3g	牛乳	1本
にんじん	20g	塩	0.2g	片栗粉	0.3g	さとう	1.5g	ちくわ	1本
はち(そうめん)	10g	けずりぶし	1g	水	15g	酒	0.5g	てん茶	0.5g
油揚げ	5g	水	80g	豚肉	25g	土しょうが	0.5g	小麦粉	5g
にんじん	10g	牛乳	1本	酒	1g	片栗粉	0.5g	水	2g
たまねぎ	20g	牛肉	15g	はくさい	30g	水	80g	揚げ油	9g
青ねぎ	5g	さといも	20g	たまねぎ	20g	牛乳	1本	にんじん	10g
薄口しょうゆ	3g	突きこんにゃく	10g	突きこんにゃく	10g	にんじん(八幡産)	10g	大根	20g
けずりぶし	2g	にんじん(八幡産)	10g	にんじん(八幡産)	10g	ごぼう	10g	ごぼう	10g
塩	0.4g	厚揚げ	10g	しめじ	10g	さといも	25g	さといも	10g
水	100g	青ねぎ(八幡産)	5g	青ねぎ(八幡産)	5g	さといも	10g	とうふ	20g
		濃口しょうゆ	3g	土しょうが	0.5g	とうふ	10g	青ねぎ	5g
		けずりぶし	2g	おろしにんにく	0.1g	油揚げ	5g	ごま油	1g
		水	100g	合わせみそ	4g	青ねぎ(八幡産)	5g	八幡のみそ	9g
				酒	2g	薄口しょうゆ	2g	八幡の白みそ	3g
				さとう	1g	濃口しょうゆ	4g	けずりぶし	2g
				トウバンジャン	0.05g	塩	0.2g	水	100g
				けずりぶし	2g	けずりぶし	2g		
				水	40g	水	100g		
						シークワサーゼリー	1こ		
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かした料理です。		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。		もずく丼は沖縄県のご当地グルメです。肉や野菜の具材とともにもずくを炒め、ご飯の上のせたものです。		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。	