

日	献立紹介	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
9木	お正月献立	春の七草入りおこわ 松風焼き 紅白なます 青菜のすまし汁	○	牛乳、とり肉、豆腐、みそ、昆布	米、もち米、パン粉、砂糖、ごま	大根、大根の葉、かぶ、かぶの葉、せりねぎ、にんじん、水菜、筍、えのき	548 kcal 27.4 g 17.8 g 2.6 g
10金		親子丼 トック入り雑煮 アセロラゼリー	○	牛乳、とり肉、卵、なると、セラチン	米、米粒麦、こんにやく、砂糖、油 でんぷん、トック	玉葱、しいたけ、グリーンピース、ごぼう 大根、にんじん、ねぎ、小松菜 アセロラジュース	667 kcal 28.2 g 19.6 g 2.2 g
14火		あんかけ焼きそば 五目スープ 大学芋	○	牛乳、ぶた肉	蒸し中華めん、油、ごま油、でんぷん ワンタンの皮、さつまいも、砂糖 水あめ、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱 筍、キャベツ、しいたけ、チンゲン菜 白菜、もやし、えのき、小松菜	619 kcal 22.0 g 21.4 g 2.5 g
15水	6-2 5班 考案献立	カラフルピラフ チーズチキン トマト煮込み風 みかんサラダ カレーABCスープ	○	牛乳、ソーセージ、チーズ、とり肉	米、豆乳バター、油、砂糖、じゃがいも、ABCパスタ	玉葱、にんじん、とうもろこし マッシュルーム、パプリカ、ピーマン トマト、キャベツ、きゅうり、セロリ ブロッコリー、みかん、にんにく	611 kcal 23.9 g 24.7 g 2.7 g
16木		ごはん イカの味噌焼き ひじきと枝豆のサラダ のっぺい汁	○	牛乳、イカ、みそ、ひじき、とり肉 高野豆腐、昆布	米、砂糖、油、ごま、こんにやく、里芋 でんぷん	しょうが、ねぎ、枝豆、とうもろこし にんじん、キャベツ、大根、小松菜	508 kcal 25.4 g 13.9 g 2.3 g
17金		ごはん 酢豚 中華風コーンスープ 菊花みかん★	○	牛乳、ぶた肉、とり肉、卵	米、でんぷん、油、じゃがいも、砂糖 さつまいも	しょうが、玉葱、にんじん、筍 しいたけ、ピーマン、とうもろこし みかん	673 kcal 24.9 g 21.3 g 2.1 g
20月	郷土料理 埼玉県	かてめし ゼリーフライ 大根サラダ 竹輪のすまし汁	○	牛乳、とり肉、油揚げ、おから、わかめ 竹輪、豆腐、昆布	米、米粒麦、砂糖、じゃがいも、油、ごま 小麦粉	しめじ、にんじん、しいたけ、いんげん 玉葱、ねぎ、大根、きゅうり、パプリカ えのき、こねぎ、大根の葉	558 kcal 22.3 g 19.2 g 3.3 g
21火		きなこトースト グリーンサラダ かぼちゃシチュー ぼんかん	○	牛乳、きな粉、とり肉、豆乳	食パン、マーガリン、砂糖、ごま油 じゃがいも、油、豆乳バター、小麦粉	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー 枝豆、玉葱、にんにく、にんじん、南瓜 ぼんかん	584 kcal 21.4 g 26.0 g 2.3 g
22水		ゆかりご飯★ 肉じゃが★ キャベツのみそ汁 スイーツスプリング	○	牛乳、ぶた肉、油揚げ、みそ	米、米粒麦、ごま、油、じゃがいも しらたき、砂糖	ゆかり、しょうが、玉葱、にんじん しいたけ、いんげん、キャベツ、えのき 小松菜、スイーツスプリング	569 kcal 22.1 g 15.7 g 1.8 g
23木	世界の料理 韓国	クッパ(卵なし) ヤンニョムチキン チョレギサラダ	○	牛乳、ぶた肉、とり肉、わかめ、のり	米、油、でんぷん、小麦粉、砂糖 ごま、ごま油	筍、ねぎ、玉葱、にんじん、しいたけ にら、にんにく、しょうが、キャベツ ほうれん草、レモン	627 kcal 23.4 g 25.3 g 2.3 g
24金	明治22年 最初の給食	ごはん のり佃煮 鮭の焼き魚 野菜のごま和え とん汁	○	牛乳、のり、鮭、ぶた肉、豆腐、みそ	米、砂糖、ごま、ごま油、油、こんにやく	小松菜、もやし、キャベツ、ごぼう 大根、にんじん、ねぎ	556 kcal 31.0 g 16.4 g 2.3 g
27月	昭和40年代の 給食	肉うどん(ソフト麺) ししゃものいそべ揚げ しやしきしゃき梅こぶ和え いよかん	○	牛乳、ぶた肉、油揚げ、昆布、ししゃも 青のり、塩昆布、おかか	ソフトめん、油、砂糖、小麦粉、ごま	にんじん、小松菜、ねぎ、しめじ しいたけ、もやし、きゅうり、れんこん 切り干し大根、梅、いよかん	716 kcal 34.4 g 26.8 g 2.4 g
28火	6-3 6班 考案献立 (昭和20~30 年の給食)	コッペパン(いちごジャム) 鯨のたつた揚げ★ しらすとキャベツのソテー ミネストローネ フルーツサイダーボンチ★	○	牛乳、くじら肉、しらす、ベーコン ひよこまめ	パン、でんぷん、油、じゃがいも、砂糖 白玉団子	いちごジャム、にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ、ほうれん草、セロリ にんじん、トマト、レモン、みかん パイナップル、黄桃	681 kcal 28.4 g 20.0 g 3.0 g
29水	昭和50年代の 給食	カレーライス★ 懐かしの春雨サラダ★ バナナ	○	牛乳、ぶた肉、ハム	米、油、じゃがいも、小麦粉、春雨 ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱 ごま油、キャベツ、キャベツ、もやし きゅうり、バナナ	663 kcal 19.6 g 19.9 g 1.8 g
30木	東京都産 の献立	ごはん ムロアジ入りメンチ 糸寒天の和風サラダ きのこのみそ汁	○	牛乳、ムロアジ、ぶた肉、糸寒天 油揚げ、みそ	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま	しょうが、キャベツ、玉葱、白菜 にんじん、小松菜、きゅうり、大根の葉 大根、しめじ、えのき、しいたけ、ねぎ	666 kcal 29.4 g 24.5 g 2.2 g
31金		ごはん 切干大根入り卵焼き れんこんの肉みそ炒め 水菜のはりはり汁	○	牛乳、ぶた肉、卵、みそ、とり肉、豆腐 昆布	米、油、砂糖、ごま油、こんにやく	切り干し大根、にんじん、ほうれん草 れんこん、筍、えのき、大根、水菜	570 kcal 27.7 g 19.5 g 2.0 g

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、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

国領小学校では昔懐かしい献立と、東京都産の食材を使用した献立を予定しています。

6年生考案献立がでます

2学期に食育の一環として、6年生たちに給食の献立を考えてもらいました。今回は合計21個の献立を出来上がりました。考えてもらった献立は、3学期の給食で登場することがあります。21個の素敵な献立は家庭科室前の廊下に張り出していますので、要チェックです!

今月は
 15日 6年2組 5班考案
 『『ありがとう』カラフルわくわく献立』
 28日 6年3組 6班考案
 『美味しく栄養満点給食で卒業しよう!!』
 の2つです。楽しみにしてください。



~リクエスト献立~
 献立名に★マークがあるものは国領小学校・第六中学校のリクエスト献立です。