



日	こんだてめい	熱やかのもとになる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
13 火	6-3リクエスト 新年 おめでたい給食	こめむぎ さとう ごまあぶら ごま さといも	きんめだい とりにく ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ みかん	549 25.7 15.9 2.2	今日は 6年組が考えた こんだてメニューが たくさんある!!
14 水	チャーハン ワンタンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	ぶたにく えび たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリンピース にんじん もやし キャベツ あおな バナナ	579 23.6 16.7 2.6	今日のワンタンも全部手作りです。おたのしみ!!
15 木	あげパン ウィンナーとやさいのスープに ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリンピース	614 20.5 30.5 2.2	大塚のあげパンとウィンナーは、かまくらさんのものを使用!!
16 金	ソフトめんミートソース バイクドポテト ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	687 27.9 19.1 2.5	じゅりあんがミートソースです。
19 月	ふじさわロールパン クリームシチュー あおなとしらすのそてー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも パター こむぎこ なまクリーム	とりにく チーズ たっしふんにゅう ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ あおな	546 24.0 21.5 2.4	今日は「ふじさわ」のパンを使用!!
20 火	ごはん あかうおのてりやき やさいのごまあえ さつまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま さつまいも	あかうお とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが もやし はくさいにんじん こぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	560 28.0 14.6 2.2	さつまいもは、はくさいからさつまじるの汁は、しょうがの汁です。
21 水	そぼろごはん どさんこじる きよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら じゃがいも パター	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	グリンピース にんじん コーン ながねぎ きよみオレンジ	586 25.7 17.0 2.1	どさんこは、しょうがの汁です。
22 木	ごもくらーめん はるまき ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう はるまき こむぎこ はるまきのかわ	ぶたにく えび あさり なると みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい もやし しょうが にら	696 30.1 22.5 2.6	大塚のはるまき、給食室で手作りしています。
23 金	ドライカレー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン パセリ コーン えだまめ	662 27.4 21.7 1.8	今日のカレーは、いもじがわが主人が、おしそです!!
26 月	ロールパン ポテトグラタン キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ パン	ベーコン とりにく チーズ たっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ	624 27.1 27.0 2.5	今日の30日までは、給食週間です。
27 火	ごはん ブルコギ わかめとたまごのスープ(新!) ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ はくさい わかめ えのきだけ にら しょうが	591 26.3 21.2 2.6	このおはくさいは、いもじがわが主人が、おしそです!!
28 水	ジャンバラヤ あさりのチャウダー ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	ベーコン ウィンナー あさり たっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ビーマン にんじん パセリ ネーブルオレンジ	640 25.3 23.6 2.5	世界の料理、ジャンバラヤは、おしそです。

日	こんだてめい	熱やかのもとになる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
29 木	くるパン しろいとだらのこうそうパンこやき(新) ゆでやさい ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	しろいとだら チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんにく パセリ キャベツ セロリ にんじん たまねぎ トマト グリンピース	596 35.0 19.6 2.4	新しいパンもどやまの、おたのしみ!!
30 金	しらすごはん ぶたにくとやさいのもの みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	しらす ぶたにく だいす とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく キャベツ だいこん あおな ながねぎ	583 24.8 17.5 2.3	最終日は、しらすごはんは、おしそです!!

★物資などの関係で、献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。

◇1月から次の食材を新しく取り入れます  
1月23日の献立に豚レバーが登場。 1月29日に白糸だらが登場です。おたのしみに!

## 冬にも飲もう!! 牛乳

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みに給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



## 1月24日~30日は 全国学校給食週間

秋葉台小学校の給食では、これとともない1月26日~1月30日の給食週間の献立を「冬期オリンピック・パラリンピック開催国の料理を味わって各国を応援しよう!」と銘打ち今年ミラノとコルティナ・ダンパッツォで開催される冬期オリンピックを記念して、世界の料理を集めました!

- 26日 グラタン。 フランス (開催地 アルバールビル 1992年) 発祥はフランス語源は焦がしたものを削り取る「グラッター」という言葉から。
- 27日 ブルコギ、わかめスープ。 韓国 (開催地 平昌 2018年) ブルコギは韓国でも代表的な肉料理。韓国料理では、わかめスープも定番の料理。
- 28日 ジャンバラヤ・チャウダー。 アメリカ (開催予定地 ソルトレークシティ 2034年) ジャンバラヤはルイジアナ州、チャウダーはマサチューセッツ州ボストンのものがある。
- 29日 白糸だらの香草パン粉焼き、ミネストローネ イタリア (ミラノ・コルティナオリンピックは今年開催予定!) パン粉焼きはシチリア島のパン粉をまぶして焼いた料理「ベッカフィーコ」より。ミネストローネはイタリア発祥の家庭料理。
- 30日 しらすごはん、豚肉と野菜の煮物、みそ汁 日本 (開催地 長野 1998年) 私たちが住む国、日本の和食は世界遺産にも登録されている食文化です。湘南しらすを使用予定!