

2019年度



こんだて



新宮市立城南中学校

日	曜	牛乳	主食	献立名	食品とそのはたらき			エネルギー	
					赤	黄	緑	たんぱく質	
7	火		なめし	☆★お正月献立☆★ ・筑前煮 ・紅白なます		牛乳 とり肉	米 こんにゃく あぶら さとう	にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ いんげん だいこん ゆず	648 22.8
8	水		ミート ソース スパゲティ	・ブロッコリーサラダ		牛乳 粉チーズ ひき肉 ハム	スパゲティ バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ トマト缶 ブロッコリー きゃべつ コーン	744 31.5
9	木			・とり肉のパン粉やき ・おかかあえ ・とふの粉のにももの		牛乳 とり肉 かつおぶし ふたひき肉 粉とうふ	米 さとう パン粉 油 さとう	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ	771 35.7
10	金		カレー ライス	・フルーツポンチ		牛乳 豚肉	米 じゃがいも バター カレールウ	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく しょうが りんご パイン みかん もも りんごジュース	756 18.1
14	火			・さかなのフライ ・きゃべつのあえもの ・ひじきと豆のにももの		牛乳 魚切り身 ツナ ひじき 大豆	米 小麦粉 マヨネーズ パン粉 油 ごま油 ごま こんにゃく	きゃべつ にんじん きゅうり	760 31.9
15	水		きんぴら すし	・ごまあえ ・ちくわのいそべあげ		牛乳 牛肉 ちくわ あおりのり	米 さとう ごま油 ごま 小麦粉 油	にんじん ごぼう いんげん ほうれんそう もやし	637 21.5

☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆マヨネーズ・ハム・ウィンナー・ベーコンはすべて卵不用品となっております。

☆今月の給食費の引き落とし日は、27日（月）です。

 1月24日
 ~30日

全国学校給食週間

かつ こう きゅうしょく

◆学校給食のはじまり

みな まいにちた がっこうきゅうしょく はじ めいじ ねん
 皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、
 やまがたけんつるおかまち げんざい つるおかし しりつちゅうあいしやうがっこう かてい
 山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）にある私立忠愛小学校で、家庭が
 まず べんとう も こ むりよう しょくじ
 貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を
 ていぎよう せんこう じつし
 提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるよう
 になりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。

せん こう がっ こう きゅうしょく しゅう かん

◆全国学校給食週間とは

せんそう お こ えいよう ぶ そく かいぜん がいこく
 戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国な
 えんじょ きゅうしょく さいかい しょうわ ねん がっ か あたら
 どからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新し
 がっこうきゅうしょく はじ ひ がっこうきゅうしょく かんしゃ ひ
 い学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」と
 しましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1
 しゅうかん せんこうがっこうきゅうしょく しゅうかん
 週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。

かつ こう きゅうしょく やく わり

◆学校給食の役割

にほん がっこうきゅうしょく はじ せん ごさいかい こ
 日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもた
 う すく げんざい た こんなん
 ちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だっ
 たところから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習
 慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、パ
 ランスの良い食事のお手本として、学校給食は“生きた教材”の
 やくわり にな
 役割を担っています。

めいじ ねん
明治22年げんざい
現在



日	曜	牛乳	主食	献立名	食品とそのはたらき			エネルギー たんぱく質
					赤	黄	緑	
16	木			・すきやきふうに ・だいこんサラダ	牛乳 ぶた肉 とうふ ハム	米 しらたき あぶら さとう ごま油	はくさい にんじん たまねぎ しめじ だいこん きゅうり コーン	758 27.5
17	金		ビビンバ 丼	・わかめちゅうかスープ ・フライドポテト	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 あぶら さとう ごま油 じゃがいも	しょうが ほうれんそう たまねぎ もやし にんじん しいたけ にんにく ごぼう だいこん ねぎ	746 22.9
20	月			・まぐろのケチャップに ・ごぼうサラダ ・みそ汁	牛乳 魚切り身 みそ わかめ	米 かたくり あぶら さとう ごま マヨネーズ	しょうが ごぼう れんこん えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ	784 35.3
21	火		わかめ ごはん	・おでんふうに ・三色あえ	牛乳 とり肉 ちくわ あつあげ	米 こんにゃく さとう	だいこん にんじん しいたけ いんげん もやし	618 24.8
22	水		ソース やきそば	・ちゅうかスープ * ・みかん	牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん 油	もやし きゃべつ たまねぎ にんじん ビーマン ごぼう だいこん しめじ ねぎ みかん	549 19.6
23	木			・とうふのカレーに ・ちゅうかサラダ	牛乳 とうふ ちくわ ハム	米 じゃがいも さとう カレー粉 ごま油	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン	690 22.8
24	金			・くじらのたつたあげ ・マヨおかかあえ ・たぬき汁	牛乳 くじら ハム かつおぶし あぶらあげ	米 油 かたくり粉 マヨネーズ こんにゃく	にんにく しょうが きゃべつ コーン たまねぎ にんじん えのき ねぎ	673 33.5
27	月			・はるさめの甘辛いいため ・だいずとじゃこのあげに	牛乳 ぶた肉 だいず ちりめんじゃこ	米 はるさめ 油 かたくり粉 さとう ごま	にんじん たけのこ きゃべつ たまねぎ しいたけ しょうが	763 26.4
28	火			・さかなのてりやき ・こまつなとツナのレモン和え ・塩ちゃんこ汁	牛乳 さかな切り身 ツナ ぶた肉	米 さとう めん ごまあぶら	しょうが こまつな もやし レモン汁 はくさい ねぎ しめじ にんにく	641 31.6
29	水		豚丼	・かいそうサラダ ・オレンジ寒天	牛乳 ぶた肉 わかめ ツナ 寒天	米 しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり ミカンジュース	640 22.0
30	木		キムチ チャーハン	・ほうれんそうナムル ・やさいスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 ごま油 さとう	キムチ たまねぎ にんじん にんにく ほうれん草 もやし えのき ねぎ だいこん	542 19.6
31	金			・とりにくのバーベキューソース ・梅おかかあえ ・糸こんにふのもの	牛乳 とり肉 ツナ かつおぶし こんぶ	米 かたくり粉 さとう こんにゃく	たまねぎ りんご しょうが にんにく きゃべつ もやし きゅうり うめし しょうが にんじん	705 26.8

☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆マヨネーズ・ハム・ウィンナー・ベーコンはすべて卵不用品となっております。
☆今月の給食費の引き落とし日は、27日（月）です。



あけましておめでとうございます。
みなさん元気に楽しい冬休みを過ごすことができましたか？
今年も調理室ではみなさんにおいしいと思ってもらえる給食を作りたいと思っています。
よくかんで食べると消化もよくなり健康な体作りをすることができます。
3学期も好き嫌いせずたべてくださいね。

調理室より

