



1がつのこんだてひょう



令和8年1月 上西郷小学校

に ち	よう び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		しょくひん			ね つ り ょう	たん ぱ く し つ	
			しゅ しょく	おかず	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま			
					からだをつくる(ちやにくになる)	からだのちようしをとのえる	ねつやちからになる			
9	み 金	○	むぎ ごはん	ふゆやさいのカレー フルーツあえ いりこ		ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ いりこ	にんじん たまねぎ ★かぶ ブロッコリー にんにく りんご もも パイナップル みかん	こめ むぎ あぶら ★じゃがいも ナタデココ	640	20.2
13	あ 火	○	むぎ ごはん	えびカツ さつまじる こんさいのきんぴら		ぎゅうにゅう えびカツ とりにく どうふ あぶらあげ ★みそ ぶたにく	にんじん ★だいこん えのきだけ ★ねぎ ★ごぼう れんこん いとこんにやく えだまめ	こめ むぎ あぶら ★さつまいも ごま	650	21.9
14	み 水	○	むぎ ごはん	キムチなべ きりぼしとささみのあえもの フルーツあんじんふうプリン		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ とりにく	にんじん はくさい ねぶかねぎ にら しめじ にんにく キムチ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら ごま フルーツあんじんふうプリン	633	22.1
15	き 木	○	ぶどう コッペパン	スパゲティーミートソース ブロッコリーとアーモンドのサラダ おしゃぶりこんぶ		ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ こんぶ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく ブロッコリー コーン	パン あぶら スパゲティー アーモンド ゼラチン	642	25.6
16	み 金	○	セルフ おにぎり (のり・ふりかけ)	さけのしおやき ひじきのいために けんちんじる	おむすびの日 	ぎゅうにゅう のり さけ あぶらあげ だいず とりにく どうふ	にんじん いとこんにやく えだまめ ★だいこん しいたけ ★ねぎ	こめ むぎ あぶら さといも ふりかけ でんぶん	608	29.6
19	げ 月	○	むぎ ごはん	みそおでん ツナとわかめのすのもの みかん		ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご まるてん あつあげ ツナ わかめ みそ	★だいこん こんにやく ★きゅうり ★もやし ★みかん	こめ むぎ あぶら ★さといも	585	22.0
20	あ 火	○	むぎ ごはん	さばのバターじょうゆやき じゃがじゃこ ふゆやさいのみそしる		ぎゅうにゅう さば しらすばし あつあげ ★みそ	★だいこん ★はくさい ★ねぶかねぎ にんじん ★ごぼう パセリ	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら アーモンド	652	22.0
21	み 水	○	むぎ ごはん	とりすき(とりのすきやき) れんこんサラダ かなぎのつくだに	ふくおかけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ かなぎのつくだに	にんじん たまねぎ はくさい ねぶかねぎ いとこんにやく れんこん きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら	612	21.2
22	き 木	○	ワンローフ パン	はちみつ&マーガリン とりにくとえびのクリームに コーンサラダ おしゃぶりこんぶ		ぎゅうにゅう とりにく えび あさり しろいんげんまめ とうにゅう チーズ こんぶ	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	パン はちみつ&マーガリン あぶら バター こむぎこ じゃがいも	628	23.2
23	み 金	○	むぎ ごはん	ハッシュドビーフ コンソメチーズポテト ココアワッフル いりこ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろいんげんまめ いりこ チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム グリーンピース パセリ	こめ むぎ あぶら ★じゃがいも こむぎこ	699	22.4
26	げ 月	○	むぎ ごはん	くじらのケチャップがらめ すいとん(しょうゆあじ) りんご	1月24日〜30日は、 がっこうきゅうしよくしゅうかんです	ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ こうやどうふ ガルパンゾー	★ごぼう ★だいこん にんじん ★はくさい こまつな りんご	こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも だんご	681	23.9
27	あ 火	○	わかめ ごはん	みそにこみうどん かんてんサラダ ミニフィッシュ		ぎゅうにゅう わかめ かんてん とりにく あぶらあげ みそ あかみそ ちくわ ミニフィッシュ	にんじん ほうれんそう ★だいこん ★ねぶかねぎ しいたけ ★きゅうり ★キャベツ	こめ むぎ あぶら うどん ゼラチン	567	21.6
28	み 水	○	むぎ ごはん	ぶりのあまからあげに せんべいじる こまつなときゅうりのあえもの		ぎゅうにゅう ぶりのあまからあげに とりにく ツナ	にんじん ★だいこん ★はくさい ★ねぶかねぎ しいたけ こまつな ★きゅうり ★もやし きくらげ	こめ むぎ あぶら なんぶせんべい ごま	608	22.9
29	き 木	○	コッペパン	あまおういちごジャム ボルシチ ヨーグルト(コア) ブロッコリーとツナのマヨネーズあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ひよこまめ ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ ピーツ トマト ブロッコリー コーン	パン ジャム あぶら じゃがいも	679	27.2
30	み 金	○	むぎ ごはん	みずたき キムチきんぴら ぼんかん		ぎゅうにゅう とりにく どうふ つくね ぶたにく	★はくさい にんじん ★ねぶかねぎ えのきだけ ★だいこん ★ごぼう れんこん えだまめ キムチ ぼんかん	こめ むぎ あぶら マロニー ごま	590	21.7

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」から納品してもらっています。

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。



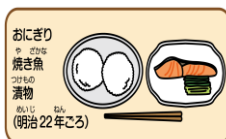
1/24~1/30は
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
「全国学校給食週間」です



学校給食の始まり



明治22年山形県の小学校で貧しい子どもたちへ食事を提供したのがはじまりとされています。この小学校は、大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々をまわってお経をとねえ、いただいたお金や食べ物をつかって食事を用意していました。
大正12年(1923年)には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として学校給食がひろまりましたが、戦争による食料不足で中止になりました。その後、昭和22年1月に再開され、1月24日から1週間で「全国学校給食週間」とすることになりました。



☆今年の給食週間には、むかしの給食でよく出されていた「くじら」をはじめ、郷土料理のせんべい汁やみずたき、ロシア料理のボルシチ等をだす予定です☆

17日は「おむすびの日」

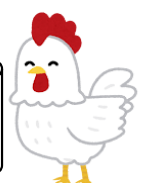


1995年の阪神淡路大震災で、ボランティアのたきだしにより被災地に多くのおむすびが届けられました。人と人とのこころをむすぶ「おむすびの日」として、17日が記念日とされています。



きゅうしょくでは、まへのひの16日にセルフおにぎりをだします。給食でおにぎりをつくってみよう!

21日は、郷土料理「とりすき」



「とりすき」は、鶏肉のすきやきのことで、ごぼうや白菜、たまねぎなど季節の野菜と鶏肉を、さとうやしょうゆなどでにこんだ料理です。
宗像市や古賀市を中心に、むかしからたべられています。江戸時代から養鶏がさかんな地域だったため、身近な鶏肉が定着したと考えられています。