

1月分 予定こんだてひょう

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 糖質 (kcal) たんぱく質(g)
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	
		<p>1月11日は鏡開きです。鏡開きとは、無病息災を祈って、お正月の間に飾っていた鏡餅を食べる習わしのことです。お餅を小さくする時に包丁などの刃物を使うのは切腹を連想させ、縁起が悪いことから、木槌などでたたいて小さくします。このため、『切る』や『割る』という言葉は避けて『開く』という言葉が使われます。新年初めの給食では、ミニサイズの紅白餅を入れた雑煮を提供します。</p>				607
11(木)		ごはん		こめ		23.8
		さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	
		ぞうに	とりにく かまぼこ	もち	だいこん にんじん こまつな	
		いそかあえ	のり		こまつな もやし	
12(金)		おぎごはん		こめ おぎ		652
		タッカルビ	とりにく	さとう トック あぶら でんぷん	しょうが にんにく キムチ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にら	29.8
		チョレギサラダ	わかめ のり	あぶら さとう	キャベツ きゅうり こまつな にんにく	
15(月)		にくみそどん (おぎごはん)	ぶたにく とりにく みそ	こめ おぎ あぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ ピーマン	591
		すましじる	わかめ	じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	25.9
		みかん			みかん	
16(火)		おぎごはん		こめ おぎ		581
		しせんでうふ	ぶたにく とうふ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ ねぎ にんにく しょうが	24.2
		はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら	きゅうり にんじん こまつな	
17(水)		ごはん		こめ		570
		ホキのやくみソースがけ	ホキ	でんぷん あぶら さとう	ねぎ にんにく しょうが	21.8
		むらくもじる	わかめ たまご	でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	
18(木)		ツイストパン		ツイストパン		633
		じゃがいものクリームに	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら パター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン グリンピース	25.0
		ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	だいこん きゅうり たまねぎ ホールコーン	
19(金)		やきにくチャーハン	ぶたにく	こめ さとう あぶら	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな	617
		ししゃもフライ	ししゃも	でんぷん パンこ あぶら		31.0
		とうふのスープに	とうふ とりにく ほたて	あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな だいこん	
22(月)		ソイどん(おぎごはん)	だいち ぶたにく	こめ おぎ あぶら さとう	ピーマン	636
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ かぶ たまねぎ にんじん こまつな	24.2
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	
23(火)		<p>～メキシコ料理～ メキシコのトルーカ市は、さいたま市の海外姉妹都市の1つです。埼玉県知事が中南米を視察した際、メキシコの埼玉県人会より姉妹都市提携の希望があり、トルーカ市と旧・浦和市が姉妹都市を提携しました。さいたま市役所の広場には、トルーカ市から贈られた『トルーカの鐘』があり、1日5回その音を聞くことができます。チリコンカンは、メキシコでよく食べられている、豆やひき肉、トマトを煮込んだ料理です。ピタパンに挟んでいただきます。</p>				590
		ピタパン		ピタパン		23.3
		チリコンカン	だいち ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん パセリ トマト	
		かぼちゃサラダ		あぶら さとう	かぼちゃ キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	
		たべるヤクルト	たべるヤクルト			

24(木)		~新潟県郷土料理~ 新潟県南魚沼市(旧・六日町)は、さいたま市の友好都市の1つです。昭和49年(1974年)12月に旧・与野市の保養施設『山の家』の開設をきっかけに、両市の間で昭和63年(1988年)に友好都市を提携しました。のっぺい汁は、新潟県の郷土料理です。『のっぺい』とは、『とろみのある』という意味言葉が由来といわれています。さといもやしいたけ、その他野菜を入れた家庭料理です。給食では、埼玉県産の小麦粉を使った地粉うどんを入れていただきます。			569	
		のっぺいうどん(じごなうどん)	ぶたにく	じごなうどん さといも あぶら でんぷん	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ	24.8
		しゃりしゃりだいた	だいた	こむぎこ でんぷん さとう あぶら		
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし	
25(木)		いわつきくさんのごはん		こめ		589
		はるまき	とりにく	あぶら でんぷん はるさめ こむぎこ さとう	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ	
		ワンタンスープ	とりにく	ワンタン あぶら	にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう しょうが	20.9
		ピリからきゅうり		さとう あぶら	きゅうり	
児童が考えた献立(6年2組)						
26(金)		いわつきくさんのごはん		こめ		672
		さばのフライ	さば	パンこ でんぷん こむぎこ あぶら		
		さつまいものみそしる	ぶたにく わかめ みそ	さつまいも あぶら	にんじん だいこん たまねぎ	22.4
		こまつなのおひたし			こまつな もやし	
児童が考えた献立(6年3組)						
29(月)		いわつきくさんのごはん		こめ		562
		のりのつくだに	のり	さとう		
		うましおにくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ	19.5
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	
30(火)		わかめごはん(いわつきまい)	わかめ	こめ むぎ		607
		まんだいのかりんあげ	まんだい	でんぷん あぶら さとう		
		やさいたっぷりみそしる	ぶたにく みそ	さといも あぶら	だいこん はくさい ごぼう れんこん	28.0
		ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう もやし	
児童が考えた献立(6年1組)						
31(水)		むぎごはん		こめ むぎ		608
		チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら パター こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン	21.2

献立は、都合により変更することがあります。

5年生・6年生は、それぞれ9月と10月に実施した自然の教室・修学旅行分の給食費調整のため、以下の日に代替デザートがきます。5年生 18日(木) / 6年生 22日(月)



基準値		平均栄養量
エネルギー(kcal)	650	606
たんぱく質(g)	21~32	24.4

児童が考えた献立を提供します



6年生家庭科『こんだてを工夫して』の単元の中で、児童が献立作成についての学習をしました。
 五大栄養素や3つの食品群、地場産物などのポイントを意識して、西原小のみんなが食べる給食の献立を考えました。初めに各自で考えた献立をもとにして、グループで意見を出し合い1つの献立を完成させました。各クラス1グループの献立を25日(木)、26日(金)、30日(火)に提供します!

全校学校給食週間について

日本で初めて学校給食が提供されたのは、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の忠愛(ちゅうあい)小学校においてです。当時は、食べ物が入りにくい環境だったため、学校に弁当を持ってこなくてはならない児童のために昼食が提供されたのが始まりといわれています。当時の献立は、おにぎり・焼き鮭・漬物といった簡単なものですが、児童にとって貴重な栄養源となっていました。一時は戦争の影響で中断された学校給食ですが、昭和21年(1946年)6月にアメリカのLARA(Licensed Agencies for Relief in Asia: アジア救済公認団体、通称『ララ』)から、給食用物資の援助を受け、昭和22年(1947年)1月から再開されました。同年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と決めました。その後、学校給食による食育推進のため、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間が『学校給食週間』となりました。