

日	こんだてめい	のみもの	あか 赤の仲間・ ちにく 血や肉になる	き 黄の仲間・ ねつ 熱や力の元になる	みどり 緑の仲間・ からだ といの 体の調子を整える	工エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
9 金	ななくさ 七草たまご雑炊 さわらのみぞ焼き かがみひら 紅白なます 鏡開きの白玉あすき	牛乳	鶏もも肉 油揚げたまご さわら 絹ごし豆腐 あすき(乾)	牛乳 こんぶ	精白米 三温糖 上白糖 白玉粉 上新粉	白いりごま	にんじん こまつな せり なすな	だいこん かぶ 玉葱 ゆず(果皮、生) しょうが まちペペ	591 kcal 78.4 g 29.9 g 18.7 g 2.8 g
13 火	くろまめ 黒豆ごはん ほっけのこまみそだれ のっけい汁 フルーツきんとん	牛乳	黒大豆(乾) ほっけ 赤みそ 豚こま肉 生揚げ	牛乳	精白米 もちごめ 上白糖 板こんにゃく かたくり粉 さつまいも	白いりごま 米サラダ油	にんじん	しょうが だいこん しめじ ねぎ 干しうどり りんご(缶詰)	607 kcal 84.8 g 27.3 g 17.4 g 1.7 g
14 水	マヨコーントースト ボトフ くだもの(りんご)	牛乳	ベーコン ウィンナー 豚肉角切り	牛乳 ピザ用チーズ	食パン(小麦粉、 脱脂粉乳、砂糖、 イースト) じゃがいも	マヨネーズ(卵不 使用) 米サラダ油	にんじん かぶ(葉)	玉葱 ゼリー りんご キャベツ かぶ マッシュルーム(水煮) ホーロークリーン(冷凍) クリームコーン(冷凍)	603 kcal 69.5 g 25.3 g 27.0 g 3.0 g
15 木	むぎ入りごはん だてまき ふう たまご はんぺん 豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 牛乳	たまご はんぺん 豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 塩昆布	精白米 おおむぎ(米粒麦) 上白糖 さといも かたくり粉	白いりごま	かぶ(葉) にんじん	かぶ きゅうり はくさい ねぎ	587 kcal 75.7 g 26.8 g 20.4 g 2.1 g
16 金	わかめうどん てんぶら(ちくわ、さつまいも) 白菜としめじのゆず風味和え くだもの(温州みかん)	牛乳 牛乳	鶏もも肉 油揚げ ちくわ	牛乳 牛わかめ こんぶ	冷凍うどん 薄力粉 さつまいも	米白絞油	にんじん こまつな	玉葱 納豆 はくさい しめじ ゆず(果皮、生) みかん まちペペ	568 kcal 67.2 g 18.8 g 24.9 g 2.7 g
20 火	おやこどん 親子丼 なめこ汁 小松菜のじゃこ和え	牛乳	鶏もも肉 油揚げたまご 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 精麦 しらたき 三温糖	米サラダ油	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ねぎ しめじ なめこ だいこん キャベツ	586 kcal 89.5 g 24.7 g 13.5 g 2.1 g
21 水	ごはん 鶏のから揚げ キャベツときゅうりのサラダ わかめと豆腐のみぞ汁 ネープルオレンジ	牛乳 牛乳	鶏もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳、カットわかめ	精白米 かたくり粉	米白絞油 ごま油 白いりごま	にんじん	じゅうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし(冷凍) 玉葱 えのきだけ ねぎ ネープルオレンジ	595 kcal 76.4 g 24.6 g 22.5 g 3.0 g
22 木	ピビンバ トック入りキムチスープ 型抜きチーズ	牛乳	豚ももひき肉 油揚げ 豚もも肉 たまご	牛乳 チーズ	精白米 精麦 三温糖 トック かたくり粉	ごま油 白いりごま 米サラダ油	こまつな にんじん にら	ににく しょうが 干しそんまい だいすりやし だいこん ねぎ はくさい(キムチ漬け)	581 kcal 68.7 g 24.9 g 24.2 g 2.3 g
23 金	わふう ツナの和風スパゲティー フレンチサラダ ななせ しょう 成瀬小のレモンでレモンケーキ NEW	牛乳 牛乳	ベーコン短冊 まぐろ缶詰(油漬け レバーカイ) ひよこまめ(乾) たまご豆乳	牛乳 きざみのり	スパゲッティ 三温糖 米粉 上白糖 粉糖	米油 オリーブ油	にんじん	玉葱 納豆 しめじ まいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし(冷凍) えだまめ(冷凍) レモン(果汁、生、皮)	653 kcal 79.1 g 21.4 g 28.3 g 2.1 g
26 月	【明治(めいじ)22年ごろの給食】 2色おにぎり(わかめ・ゆかり) 鮭の塩焼き そくせき漬け 豚汁	牛乳 牛乳	秋さけ 豚こま肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 焼き込みわかめ 焼きのり	アルファ化米 精麦 じゃがいも 板こんにゃく	白いりごま 米サラダ油	ゆかり にんじん	だいこん きゅうり 大根(たくあん干し 大根漬) ごぼう ねぎ	597 kcal 96.2 g 27.7 g 14.4 g 2.0 g
27 火	【昭和(しょうわ)40年ごろの給食】 ソフトめんミートソース 海藻ミックスサラダ げんき 氣ヨーグルト	牛乳 牛乳	豚もも挽き肉 ツナ油漬け 金時豆(乾)	牛乳 バルメサンチーズ 海藻ミックス 元氣ヨーグルト(脱 脂粉乳、砂糖、セラチ、 塩)	三温糖 小麦粉 上白糖 ソフト麺(小麦 粉、塩)	米サラダ油 白いりごま	にんじん トマト缶詰 バセリ(乾)	玉葱 しょうが ににく キャベツ セロリー きゅうり マッシュルーム(水煮) レモン(果汁、生)	637 kcal 90.0 g 26.8 g 19.8 g 2.9 g
28 水	【昭和(しょうわ)25年ごろの給食】 あげパン コーンサラダ 麦入りシチュー くだもの(いよかん)	牛乳	豚もも肉 豆乳	牛乳	ショートニングパン (小麦粉、ヨーロッパ、砂 糖、脱脂粉乳イート) グラニュー糖 上白糖 じゃがいも 小麦粉 押麦	米サラダ油	にんじん	ホーロークリーン きゅうり キャベツ 玉葱 いよかん	676 kcal 80.7 g 20.4 g 31.5 g 2.3 g
29 木	【昭和(しょうわ)45年ごろの給食】 きびごはん くじらの竜田揚げ やさい 野菜のからし和え けんちん汁	牛乳 牛乳	くじら肉(赤肉) 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳	精白米 きび かたくり粉 小麦粉 さといも 板こんにゃく	米サラダ油 白いりごま	にんじん	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	547 kcal 72.8 g 27.4 g 16.3 g 2.2 g
30 金	【昭和(しょうわ)52年ごろの給食】 チキンカレーライス あおだいす 青大豆とひじきのサラダ くだもの(ポンカン)	ジ ョ ア	鶏もも肉 青大豆	ジョア ブルーベ リー(ブルーベ リー果汁、砂糖、脱 脂粉乳) 干ひじき	精白米 じゃがいも 小麦粉 上白糖	米サラダ油	にんじん トマト缶詰	ににく しょうが ゼロリー 玉葱 りんご だいこん ホーロークリーン わんかん	624 kcal 100.3 g 21.0 g 16.5 g 2.5 g

# 1月のこんだてから

★9日(金)～15日(木) お正月こんだて

9日（金）：日本には1月7日に春の七草がゆを食べ、邪気を払い、1年の無病息災と五穀豊穣を祈る風習があります。

給食でもせり・なずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろを使用して七草がゆをつくります。

13日(火): 黒豆はおせち料理に含まれる縁起物で「まめに暮らす」、「まめに働く」という願い、無病息災、厄除け、長寿の意味があります。

15日(木) : たて巻きはおせち料理の一つで、その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いがこめられていると言われています。



## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターのHP

【お知らせ】1月26日(月)～1月30日(金)の期間、地元ラジオ局「FM HOT839」(FMさがみ)の番組『とれたてランチボックス』内で成瀬小学校の紹介と毎日の給食献立が紹介されます。ぜひ、聴いてみてください。

