



☆給食フログやっています☆ 小淵沢小学校 日記 で検索！

小淵沢学校給食センター

☆毎月19日は食育の日

日	こんだてめい	あかのなかま ち・にく・ほねになる		みどりのなかま からだのしょうしをととのえる		さいろのなかま ねつやちからになる		MEMO
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9金	キャロットピラフ	とりにく、ふたにく		☆にんじん	にんにく、たまねぎ、 とうもろこし	☆こめ、むぎ	バター	☆中学校給食開始 あけましておめでと うございます。今年 もおいしく、安心・ 安全な給食を作っ ていきます。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	リヨネーズポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	
	ヌードルスープ	とりにく		☆にんじん、みずな	たまねぎ、だいこん、 とうもろこし	スパゲティ		
	バナナ				バナナ			
13火	むぎごはん					☆こめ、むぎ		☆小学校給食開始
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	あつあげのカレーいため	あつあげ、ふたにく		にんじん	にんにく、たまねぎ	さとう、かたくりこ	こめあぶら	
	たくあんあえ		こんぶ		きゅうり、たくあん、 キャベツ	さとう	ごま、ごまあぶら	
	だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	こまつな	だいこん、はくさい			
	オレンジ				オレンジ			
14水	チキンピラフ	とりにく		☆にんじん、あかパプリカ、 きいろパプリカ、パセリ	にんにく、たまねぎ	☆こめ、むぎ	こめあぶら	マカロニは小麦粉から 作られるパスタの 仲間、筒のような 形をしています。日 本ではグラタンやサ ラダに使われること が多く、給食でも人 気の食材です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	マカロニサラダ			☆にんじん、 ブロッコリー	きゅうり	マカロニ	こめあぶら、 ノンエッグマヨネーズ	
	ポークビーンズスープ	ふたにく、 ☆だいず		☆にんじん、トマト、 パセリ	たまねぎ、にんにく	さとう	こめあぶら	
	バナナ				バナナ			
15木	もずくどん	とりにく		☆にんじん、ピーマン	たまねぎ、とうもろこし、 しょうが	☆こめ、むぎ、さとう、 かたくりこ	こめあぶら	もずくは沖縄県が日 本の産地です。細 くつるつるした食 感が特徴です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	もやしとだいこんのサラダ			☆にんじん	☆だいこん、きゅうり、 ★もやし	さとう	こめあぶら、 ごまあぶら、ごま	
	キムチチゲじる	ふたにく、みそ、 とうふ		☆にんじん、にら	にんにく、しょうが、☆だいこん、 はくさい、はくさいキムチ		こめあぶら、 ごまあぶら	
	ミニフィッシュ		かたくちいわし			さとう		
16金	むぎごはん					☆こめ、むぎ		レバーは牛や豚、鶏 などの肝臓のことで、 鉄分がとても豊 富な食材です。鉄分 は血液の材料にな り、体に酸素を運ぶ 大切な働きをしてい ます。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ポテトとレバーのケチャップに	ふたレバー	☆ぎゅうにゅう		にんにく、しょうが	じゃがいも、 かたくりこ、さとう	こめあぶら	
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし		☆にんじん、こまつな	はくさい、キャベツ、 とうもろこし	さとう		
	こおりどうふのみそしる	こおりどうふ、みそ	にぼし	☆にんじん	たまねぎ、はくさい			
19月	ひとくちりんごゼリー					ひとくちりんごゼリー		☆小5、6年 スキー教室
	ビビンバ	ふたにく、とりにく、 たまご、みそ		☆にんじん	たまねぎ、きゅうり、 ★もやし	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら、ごま、 ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	みそワタンスープ	ふたにく、みそ		☆にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、 とうもろこし、★もやし、ねぎ	ワタンのかわ	こめあぶら	
毎月19日は「食育の日」です。今年度は「世界味めぐり給食」と題して、いろいろな国の料理が登場します！ 1月はガーナの料理です。								
20火	ジョロフライス	とりにく		ピーマン、にんじん、 トマト	にんにく、たまねぎ	☆こめ、むぎ、 かたくりこ	バター、 こめあぶら	今月はガーナの料理 です。お楽しみに！
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー、 ほうれんそう	キャベツ、とうもろこし、 きゅうり、カリフラワー	さとう	こめあぶら	
	せんぎりやさいスープ	ベーコン		にんじん、みずな	たまねぎ、☆だいこん			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
21水	むぎごはん					☆こめ、むぎ		 さわらには、DHA やEPAが含まれて いて、頭の働きをよ くしたり、血液をさ らさらにする効果が あります。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さわらのたまりじょうゆやき	さわら						
	やさいのごまあえ			ほうれんそう、 ☆にんじん	★もやし、とうもろこし	さとう	すりごま	
	とんじる	ふたにく、みそ、 とうふ	にぼし	☆にんじん	ごぼう、はくさい、 ねぎ、こんにゃく	じゃがいも	こめあぶら	
	さつまいもチップス					さつまいも、さとう	しょうぶ油	


☆印は北杜市産食材、★印は県内産食材を使用する予定です。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

☆給食フログやっています☆ 小淵沢小学校 日記 で検索！

小淵沢学校給食センター


☆毎月19日は食育の日

日	こんだてめい	あかのなかま ち・にく・ほねになる		みどりのなかま からだのしょうしをととのえる		さいろのなかま ねつやちからになる		MEMO
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	

22 木	コッペパン					コッペパン		
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					チリコンカンは、牛肉や豚肉のひき肉に、豆やトマトを加えて煮込んだものです。名前の「チリ」は唐辛子、「コンカン」は「肉と一緒に」という意味からきています。
	チリコンカン	ぶたにく、とりにく、ひよこまめ、☆だいず		☆にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	さとう、マカロニ	こめあぶら	
	ポテトサラダ	ハム		☆にんじん	きゅうり、とうもろこし	じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、こめあぶら	
	ほうれんそうのスープ	ベーコン		☆にんじん、ほうれんそう	たまねぎ			
23 金	オレンジ				オレンジ			
	そばろどん	とりにく、こおりとうら、☆だいず		☆にんじん	しょうが、たまねぎ	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ブロッコリーとだいこんのサラダ	ツナ		ブロッコリー、☆にんじん	キャベツ、とうもろこし、だいこん	さとう	こめあぶら、ごま	ブロッコリーには、風邪予防に役立つビタミンCがたっぷりふくまれています。
	はくさいのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	ほうれんそう	たまねぎ、はくさい、キャベツ			
	ひとつくちぶどうゼリー					ひとつくちぶどうゼリー		

ぜんこくがっこうきょうしゅくしゅうかん がつ にち がつ にち
全国学校給食週間【1月26日～1月30日】

♪リクエストメニューウィーク♪

給食総選挙で人気のあったメニューが毎日登場します！

マークがリクエストメニューです。ランキングの発表は1月の食育だよりを見てね！

26 月	わかめごはん 		わかめ			☆こめ、むぎ		 全国学校給食週間 がはじまりま～す！
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	にくじゃが 	ぶたにく		にんじん、きめさや	たまねぎ、しらたき	じゃがいも、さとう	こめあぶら	
	はるさめサラダ 	たまご、ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ、さとう	こめあぶら、ごま	
	はくさいともやしのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	こまつな	はくさい、キャベツ、★ちやし			
27 火	さつまいもスティック					さつまいも、さとう	しょくぶつゆ	<p>*学校給食は、明治22年に山形県のお寺の中にある小学校で始まりました。貧しくてお弁当を持って来られない子どものために、お坊さんたちが食事を提供したのが始まりです。その後、戦争になり、食料不足によって給食はなくなりました。</p> <p>*戦後、食べ物が増えてお腹を空かせていた子どもたちへ、アメリカから脱脂粉乳、小麦粉などの物資が届きました。その物資で給食を開始したのが昭和21年12月24日のことです。しかし、12月24日は冬休みにあたるため、翌月の1月24日を学校給食記念日としました。</p> <p>*そして、1月24日近辺の一週間を学校給食週間とし、全国の小中学校でさまざまな取り組みが行われています。</p>
	ココアあげパン 					ツイストパン、ミルクココア、さとう	こめあぶら	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	サラダスパゲティ	ツナ		ブロッコリー、☆にんじん	きゅうり、キャベツ	スパゲティ	ドレッシング	
	コーンスープ 		☆ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ、とうもろこし			
28 水	グレープフルーツ				グレープフルーツ			
	こうしゅうワインビーフごはん 	★こうしゅうワインビーフ		☆にんじん	ごぼう、しょうが	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら、ごま	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ブロッコリーのチーズおかかあえ	かつおぶし	チーズ	ブロッコリー、☆にんじん	カリフラワー、とうもろこし			
	あけのきんときのみそしる	みそ	にぼし	こまつな	はくさい、たまねぎ	☆さつまいも		
29 木	バナナ				バナナ			
	じごくのラーメン 	とりにく、みそ		にんじん、ほうれんそう、パプリカ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ	めん、さとう	こめあぶら、ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ミニコッペパン					ミニコッペパン		
	ごぼうチップス&しゃりしゃりだいず 	☆だいず			ごぼう	はくきりきこ	こめあぶら	
30 金	かいそうサラダ 		わかめ、ふのり、とさかのり、こんぶ		とうもろこし、★きゅうり、☆だいこん		あおじそドレッシング	
	ふじさんゼリー 					ふじさんゼリー		
	ハヤシライス 	ぶたにく		☆にんじん	たまねぎ、にんにく	☆こめ、むぎ、じゃがいも	こめあぶら、バター	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	コールスローサラダ	ハム		☆にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		ドレッシング	
	フルーツパンチ 			ナタデココ	パイナップル、みかん、もも	サイダー		

☆印は北杜市産食材、★印は県内産食材を使用する予定です。

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

【お知らせ】

○1月～3月のお米が農業や肥料を使わず、地域の資源を利用して育てたお米に切り替わります。（北杜市内の全小中学校の給食で使用します。）

北杜の自然の恵みではぐまれた、おいしいお米をぜひよく味わっていただきましょう！

○1月26日～30日の学校給食週間に使用する「塩」は白州の温泉源泉（温泉水）を手作業で煮詰めてつくられた天然塩です。ミネラルが豊富で、深みのある味わいが特徴の貴重な天然塩です。

