



日曜	こんだてめい 		ちやにくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちょうしを とのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく 質の 割合 (%)
11 水	なみやなぎしょうがっこう 6ねんせいさくせいこんだて <b>双柳小学校6年生作成献立</b> せきはん さけのたつたあげ かんさいふうぞうに 牛乳		ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ なると	しょうが だいこん にんじん こまつな しんじけ	こめ もちこめ かたくりこ あぶら さといも あずき もち さとう こま	648 28.4
12 木	フラワー ロール 	スパゲティミートソース ほうれんそういりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし マッシュルーム	パン あぶら スパゲティ	645 25.6
13 金	なみやなぎしょうがっこう 6ねんせいさくせいこんだて <b>双柳小学校6年生作成献立</b> ごはん ☆ぶたにくのレモンしょうがやき 牛乳 ☆はくさいとたまごのちゅうかスープ キウイフルーツ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし レモン はくさい キウイフルーツ	こめ あぶら さとう はるさめ あぶら こまあぶら	638 29.4
16 月	ごはん 	いかのいちみあげ すきやきふうじに こまつなじゃこふりかけ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かつおぶし とうふ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しらたき えのきたけ はくさい ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ くるまふ こま こまあぶら	652 30.9
17 火	なみやなぎしょうがっこう 6ねんせいさくせいこんだて <b>双柳小学校6年生作成献立</b> いなかうどん ☆たまごむしパン みかん 牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ みかん ほししいたけ	じごなうどん あぶら こむぎこ さとう こまあぶら	756 26.1
18 水	ちゅうか そぼろどん 	チンゲンサイのスープ てづくりぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす みそ とりにく とうふ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だいこん こまつな ねぎ チンゲンサイ ぶどうジュース	こめ あぶら さとう はるさめ かたくりこ こまあぶら	636 24.8
19 木	しょくパン (りんごジャム) 	クリームシチュー だいすいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たいす	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ もやし こまつな	パン ジャム あぶら じゃがいも バター こむぎこ ドレッシング	623 25.2
20 金	わかめごはん 	さばのカレーふうみあげ だいこんのいために りんご	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ	しょうが にんにく にんじん だいこん だんごばり りんご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こまあぶら	686 27.3
23 月	なみやなぎしょうがっこう 6ねんせいさくせいこんだて <b>双柳小学校6年生作成献立</b> ごはん とりにくのレモンに ☆ほうれんそうのほんすあえ とんじる 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	レモン しょうが こぼろ にんじん たまねぎ もやし こんにゃく ほうれんそう	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	688 26.3
24 火	ココア あげパン 	はくさいとにくだんごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト	しょうが にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	パン あぶら さとう かたくりこ はるさめ ココア	661 23.2
25 水	カレーライス 	きりほしだいこんのサラダ キャンディチーズ (2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし とうもろこし きりほしだいこん	こめ むぎこ こむぎこ あぶら じゃがいも バター ドレッシング	694 23.6
26 木	なみやなぎしょうがっこう 6ねんせいさくせいこんだて <b>双柳小学校6年生作成献立</b> みそラーメン てづくりにくまん いちご (2こ) 牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし キャベツ はくさい ほししいたけ いら たらこ いちご	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう かたくりこ こまあぶら	755 28.3
27 金	ごはん 	マーボーどうふ ナムル でこぼん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく にんじん ねぎ いら たいすもやし こまつな チンゲンサイ でこぼん	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ドレッシング	615 24.9
30 月	なみやなぎしょうがっこう 6ねんせいさくせいこんだて <b>双柳小学校6年生作成献立</b> ごはん ☆とりにくのねぎしおからあげ ☆りよくおうしょくやさいいため とんじる 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ こまつな だいこん	こめ さとう あぶら かたくりこ こまあぶら	664 25.7
31 火	コッパン 	キムチやきそば ポイルウインナー (2本) てづくりあんこんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん もやし はくさいキムチ いら みかん バイン もも	パン あぶら さとう ちゅうかめん こま こまあぶら	662 26.0

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《15回》 ☆印は、新献立です。

今月の旬の食材 ◇ほうれん草・ねぎ・小松菜・大根・白菜・レモン・みかん・でこぼん・りんご・いちご◇

今月の産物産 ◇大豆・大根・ねぎ・小松菜・ほうれんそう・白菜・里芋・きりほしだいこん・ゆず・キウイフルーツ・たまご◇

全国学校給食週間です!



1月24日から30日までの1週間は『全国学校給食週間』です。みなさんと給食とのぎずなをさらに強め、大切な意義や役割についてあらためて考える機会となってくれるとうれしいです。給食には、7つの目標があります。この目標をもとに、日々給食は作られ、教室で子どもたちに給食指導がされています。

1 がつ 月

# 給食だより



1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食ですが、あらためて給食の役割や作っている人、作り方などに目をむけて、食について考える機会にしてみましょう。

## 給食ができるまで

双柳給食共同調理場の調理員さんたちの1日の仕事を紹介します。

時間	お仕事
7:00~7:30 身支度・準備	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・白衣に着替える。爪ブラシを使ってきれいに手洗い、消毒をします。</li> <li>・調理に使う器具、用具の準備と台などの消毒をします。</li> </ul>
7:30 検収	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・八百屋さんやお肉屋さんから材料が届きます。</li> <li>・材料が新鮮か、注文した量と数があるかを確認します。</li> </ul>
8:00 野菜洗い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜は1つ1つていねいに皮をむきます。</li> <li>・水で3回よく洗い、よごれをしっかりと落とします。</li> </ul> 
9:00 下準備	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材を料理にあった大きさに切りそろえます。</li> <li>・包丁とまな板ですべての野菜を切ります。(野菜を切るための機械は使いません。)</li> <li>・だしなどを時間をかけてとっていきます。</li> </ul>
10:30 調理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きな回転釜で600人分の調理がはじまります。</li> <li>・60リットルの油を使って、揚げ物を始めます。</li> <li>・サラダは、ゆでて水で冷やします。殺菌作用があり、カサが減るので食べやすくなります。</li> <li>・スープは130リットルくらいの量を作ります。</li> </ul> 
11:40 配送	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出来上がり！クラスごとに量をはかり、配ります。</li> <li>・配送校(精明小)へ配送車で給食をはこびます。</li> </ul> <p>精明小へ</p> 
給食の時間 (約45分)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の時間は配膳15分、食事時間は約20分、片付け、移動などで10分です。(調理員さんたちも給食を食べます。)</li> </ul>
13:30 洗浄	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食ワゴンを片付けます。</li> <li>・食缶や食器、おぼん、スプーンを1つずつていねいに洗って、乾燥と消毒をします。</li> <li>・給食で出たゴミを分別して、すてます。</li> </ul>  <p>大きな乾燥機で</p>
16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・次の日の材料や用具の確認などの準備をします。</li> </ul>

すべての命、すべての人の仕事へ感謝の言葉。手を合わせて『いただきます』『ごちそうさま』。

### 献立紹介 『だいこんのいため煮』

《材料5人分》

サラダ油	2g(小さじ1/2)
ごま油	2g(小さじ1/2)
にんにく・生姜	少々(各1/2かけ)
豚こま肉又はバラ肉	100g
にんじん	100g(中1/2本)
大根(大根葉も使用)	500g(中1/2本)
酒	5g(小さじ1)
砂糖	5g(小さじ2弱)
しょうゆ	25g(大さじ1と1/2)

大根のおいしい季節です。煮物にするとたっぷり食べられます！

《作り方》

- ①にんにく・生姜はみじん切りに、にんじん、大根は厚めのいちょう切りにする。  
大根は下ゆでするか、電子レンジで少し加熱することで味がしみやすくなります。
- ②鍋にサラダ油とごま油を入れ、にんにく・生姜、豚こま肉の順に炒める。
- ③にんじん、大根を入れ、軽く炒めたら、酒、砂糖、しょうゆを入れて煮ていく。  
(汁気が足りなかつたら、だし汁や水を適量足す)
- ④仕上げに大根の葉など青みを彩りに入れて、出来上がり。

