



日曜	こんだてめい 		ちやにくになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	エネルギー (Kcal) はばしの (g)
10水	フラワーロール 	クリームスバゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン こまつな キャバツ もやし とうもろこし	パン あぶら スバゲティ バター	626 22.7
11木	わかめごはん 	とりにくのからあげ いなこそうじ みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なたと わかめ	しょうが だいこん にんじん こまつな みかん	こめ かたくりこ こめこ さいも もち	679 23.8
12金	<small>なみやなぎしやうがっこう ねんせいさくせいこんだて</small> 双柳小学校6年生作成献立 ごはん ぶたにくのしょうがやき ☆うすらたまごのあんかけスープ りんご 牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ にんじん もやし ねぎ はくさい チンゲンサイ りんご	こめ あぶら かたくりこ こまあぶら	622 28.3
15月	ちゅうか そぼろどん 	はるさめスープ てづくりグレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ たいす	にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな ほししいたけ ねぎ ほうれんそう ぶどうジュース	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ はるさめ	627 23.5
16火	うどんすき 	しらたまぜんざい みかん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ ほうれんそう みかん	じごうどん しらたまもち さとう あずき	639 25.0
17水	<small>なみやなぎしやうがっこう ねんせいさくせいこんだて</small> 双柳小学校6年生作成献立 ごはん ☆ねぎいりタッカンジョン ナムル ☆トマトいりたまごとコーンのスープ 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく たまご たいす	にんにく ねぎ たいすもやし こまつな にんじん チンゲンサイ とうもろこし トマト パセリ	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ドレッシング	674 26.7
18木	<small>なみやなぎしやうがっこう ねんせいさくせいこんだて</small> 双柳小学校6年生作成献立 ツイストパン ☆ふわやさいのクリームシチュー ☆ほうれんそうとだいすのサラダ りんご 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム たいす	たまねぎ にんじん とうもろこし だいこん プロックリー キャバツ もやし ほうれんそう りんご	パン あぶら バター こむぎこ こま さつまいも こむぎこ	642 24.8
19金	<small>なみやなぎしやうがっこう ねんせいさくせいこんだて</small> 双柳小学校6年生作成献立 ごはん さわらのたつたあげ 牛乳 キャバツときゅうりのしおこんぶあえ とんじる		ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ しおこんぶ あぶらあげ	しょうが こまつな にんじん たまねぎ こんこやく キャバツ きゅうり	こめ あぶら こめこ かたくりこ じゃがいも こまあぶら	650 27.7
22月	カレーライス 	きりほしたいこんのサラダ 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 にんじん たまねぎ きりほしたいこん こまつな もやし とうもろこし	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター こむぎこ ドレッシング	694 23.6
23火	<small>せいめいしやうがっこう ねんせいさくせいこんだて</small> 精明小学校6年生作成献立 ☆みそたまごラーメン ジャンボぎょうざ いちご (2こ) 牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ みそ	しょうが にんにく しめじ にんじん ねぎ もやし いちご ほうれんそう いら たまねぎ	ちゅうかめん こまあぶら あぶら ぎょうざのかわ	662 27.5
24水	<small>なみやなぎしやうがっこう ねんせいさくせいこんだて</small> 双柳小学校6年生作成献立 ごはん ☆しろみざかなのタルタルソースがけ ☆かすのみそしる でこぼん 牛乳		ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ みそ	かす にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう テコボン	こめ パンこ こむぎこ あぶら タルタルソース	608 23.0
25木	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 ココア さとう かたくりこ はるさめ	661 23.2
26金	ごはん 	みそに だいすとじゃこのあまからに からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご たいす みそ さつまあげ ちりめんじゃこ	だいこん こんこやく にんじん こまつな もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ こま さいも	640 25.2
29月	ごはん 	マーボーとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん ねぎ キャバツ チンゲンサイ たいすもやし	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ はるさめ ドレッシング	602 23.8
30火	コッパン 	ソースやきそば ポイルウインナー (2本) サイダーゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー あおりの	キャバツ にんじん もやし パイン おうとう みかん	パン ちゅうかめん あぶら サイダー さとう	606 23.4
31水	<small>なみやなぎしやうがっこう ねんせいさくせいこんだて</small> 双柳小学校6年生作成献立 ごはん とりにくのレモンに ☆わかめとたまごのスープ おひたし 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	レモン だけのこ しめじ ねぎ はくさい ほうれんそう もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ こま こまあぶら	655 26.8

※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。《16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◇

今月の献立 ◇大豆・大根・ねぎ・小松菜・ほうれんそう・白菜・里芋・きりほしたいこん・たまご◇

全国学校給食週間です!

学校給食7つの目標

- 1 健康な体づくり**

- 2 望ましい食生活のお手本に**

- 3 異文化への理解を深め合う**

- 4 自然の恵みに感謝する**

- 5 働くことを尊び感謝する**

- 6 未来に伝える日本の食**

- 7 食を通して社会を知る**


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 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"> ・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。 ・調理に使う器具、用具の準備と台などの消毒をします。
7:30 検収	<ul style="list-style-type: none"> ・八百屋さんやお肉屋さんから材料が届きます。 ・材料が新鮮か、注文した量と数があるかを確認します。
8:00 野菜洗い	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は1つ1つでいねいに皮をむきます。 ・水で3回よく洗い、よごれをしっかりと落とします。
9:00 下準備	<ul style="list-style-type: none"> ・食材を料理にあった大きさに切りそろえます。 ・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。) ・だしなどを時間をかけてとっていきます。
10:30 調理	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな回転釜で約600人分の調理がはじまります。 ・60ℓもの油を使って、揚げ物を始めます。 ・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。 ・スープは130ℓくらいの量を作ります。
11:40 配送	<ul style="list-style-type: none"> ・出来上がり！クラスごとに量をはかり、配ります。 ・配送校(精明小)へ配送車で給食をはこびます。 <p>精明小へ</p>
給食の時間 (約45分)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。)
13:30 洗浄	<ul style="list-style-type: none"> ・給食ワゴンを片付けます。 ・食缶や食器、おぼん、スプーンを1つずついねいに洗って、乾燥と消毒をします。 ・給食で出たゴミを分別して、捨てます。 <p>大きな乾燥機で</p>
16:00	<ul style="list-style-type: none"> ・次の日の材料や用具の確認などの準備をします。

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 『大豆とじゃこのあまからに』

《材料》 (4人分)

ゆで大豆	100g
片栗粉	適量
ちりめんじゃこ	10g
砂糖	12g (小さじ4)
A { しょうゆ	6g (小さじ1)
水	5g (小さじ1)
白いりごま	3g (小さじ1)

《作り方》

- ① ゆで大豆に片栗粉をつけて、170℃位の油で揚げる。
- ② ちりめんじゃこも素揚げにする。(またはから炒りする)
- ③ Aのタレの材料を鍋で煮立たせて、砂糖がとけたら揚げた大豆、ちりめんじゃこ、ごまを入れて、タレをからめてできあがり。

