



平成24年 1月分 よていこんだてひょう パート2



戸田市立美谷本小学校

ひょうび	りょうりのしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	もりつけず			
24日～30日まで全国学校給食週間									
23 (月)	《むかしの給食パート①》 1889年(めいじ22年ごろ)・・・やまがたけん(山形県)のしょうがっこう(小学校)で給食がはじまりました。								
	のみもの	ぎゅうにゅう						537	25.5
	しゅしよく	おにぎり ②	こめ						
	しゅさい	さけのしおやき		さけ					
	ふくさい	おひたし	さとう			ほうれんそう			
しるもの	とうふのみそしる		とうふ	みそ わかめ	ねぎ				
24 (火)	《むかしの給食パート②》 1949年(しょうわ22年ごろ)せんそう(戦争)がおわって、みんなぜいたく(贅沢)ができないころの給食です。おもにくじらの肉をたべていました。								
	のみもの	だっしふんにゅう		だっしふんにゅう				554	30.0
	しゅしよく	コッパン(いちごジャム)	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう		いちごジャム			
	しゅさい	くじらのオーロラソース	あぶら かたくりこ さとう	くじら		トマト			
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ハム		にんじん きゅうり とうもろこし			
くだもの	みかん				みかん				
25 (水)	相墨先生(そうすみせんせい)のリクエスト献立(こんだて)								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				792	33.7
	しゅしよく	たかなごはん	こめ むぎ ごまあぶら ごま	ちりめんじゃこ		たかな			
	しゅさい	てりやきチキン	かたくりこ さとう	とり					
	ふくさい	げんきがでるいためもの	バター あぶら	ベーコン		ほうれんそう もやし とうもろこし			
しるもの	とんじる	あぶら こんにやく	ぶたにく とうふ みそ		にんじん だいこん ごぼう ねぎ				
デザート	てづくりプリン	さとう なまクリーム	たまご ぎゅうにゅう		いちご				
26 (木)	竹内先生(たけうちせんせい)のリクエスト献立(こんだて)								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				684	33.0
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ほっけのねぎみそやき	さとう	ほっけ みそ					
	ふくさい	のりずあえ		のり		こまつな にんじん もやし			
しるもの	えだまめごじる	じゃがいも	みそ ぶたにく		だいこん にんじん ごぼう えだまめ ねぎ				
デザート	まっちゃんたま	しらたまこ さとう	ぎゅうにゅう うぐいすきなこ		まっちゃん				
27 (金)	◆美谷本パラダイス◆ 《むかしの給食パート③》1976年(昭和51年)ごろから米飯給食が始まり、その頃からカレーがでるようになりました。今日は戸田っ子カレーと合わせていただきます。								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				676	31.3
	しゅしよく	とだっこカレー(チキンカツのせ)	こむぎこ あぶら パター じゃがいも パンこ	とりがら とり	たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト			
	ふくさい	おなかすつきりサラダ	さとう ごまあぶら あぶら こんにやく	かいそう		たまねぎ にんにく きゅうり			
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ ナタデココ	ヨーグルト		もも みかん パナナ りんご レモン			
30 (月)	鈴木先生(すずきせんせい)のリクエスト献立(こんだて)								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				733	25.8
	しゅしよく	みそラーメン	こむぎこ さとう ごまあぶら	みそ ぶたにく ナルト(にぼしだし とりがら)		しょうが にんにく もやし にんじん とうもろこし ねぎ チンゲンサイ			
	ふくさい	はるまき	あぶら こむぎこ さとう さつまいも	とり		ごぼう レンコン にんじん しょうが			
	デザート	ピリカラきゅうり	こんにやく ごまあぶら			きゅうり			
デザート	てづくりあんぱん	さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう かんてん		もも みかん				
31 (火)	レクト給食◆ 相良先生(さがらせんせい)のリクエスト献立(こんだて)								
	のみもの	セレクトドリンク	さとう	ぎゅうにゅう		まっちゃん		671	16.7
	しゅしよく	おたのしみトーストパン	こむぎこ パター	めんたいこ		にんにく パセリ			
	ふくさい	サラダ	オリーブオイル さとう			たまねぎ カリフラワー ブロッコリー にんじん とうもろこし			
	しるもの	ホワイトシチュー	こむぎこ パター じゃがいも	ウインナー ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ ほうれんそう			
デザート	つぶつぶオレンジゼリー	はちみつ	かいそう		みかん オレンジジュース				

- * 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校栄養士 清水 まで御相談ください。
- * 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御承ください
- * ☆はカミカミメニューです。しっかりよくかんで食べましょう!!
- * ♡型ぬき野菜ははいていたお友だちは何かハッピーなことがあるか

こんだてだよ!



正しい食事のマナーを身につけましょう!!

食べる時にも、いろいろなマナーがあります。食器の置き方・お箸やスプーンや食器の持ち方・食べている時の姿勢・食べ方等食事する時にもマナーがあります。

「そんなことは自分の勝手でもいいのに!」と思わずに、小さいうちから、食事のマナーを覚えて、おいしく、楽しく食べてください。



まずは、正しい持ち方ができているかチェック! それから上手に使えるように練習してみよう。

学校給食は明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に行われたのが始まりです。この時の献立は、「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」だったと言われています。昔は給食を提供することがとても大変だったそうですが、今ではメニューも豊富で、おいしく、安全な給食が食べられることが、幸せです。

美谷本小学校でも、時代の変化を追って、「昔の給食シリーズ」として、23日(月)、24日(火)、27日(金)の献立にとりいれましたので、楽しみにしてください。