

# 1月のこんだて



こんげつ もくひょう かんしゃ た  
 今月の目標：感謝して食べよう

日 (ようび)	こんだてめい		つかうしょくひんとそのはたらき			えいようか エネルギー(Kcal)
	しゅしょく (ようび)	ぎゅう にゅう	【あか】	【みどり】	【きいろ】	
		おかず	おもに からだをつくる	おもに からだのちようしをととのえる	おもに ねつやちからのもとになる	
7 (火)	りんごジャム	豆腐ハンバーグ 花野菜のサラダ はくさい 白菜スープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふハンバーグ	はくさい きくらげ みかん ブロッコリー ほうれんそう にんじん カリフラワー	パン マヨネーズ ピーナッツ りんごジャム	603 24.5
8 (水)	むぎごはん	マーボー だいこん 麻 婆大根 れんこん からし 蓮根の辛子マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かにかまぼこ ひじき あかだしみそ しらすぼし	だいこん たまねぎ にんじん れんこん ふかねぎ しょうが にら きゅうり しいたけ にんにく	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら マヨネーズ	628 22.1
9 (木)		いわしの梅煮 き ぼ だいこん たまご 切り干し大根の卵とじ ごじる 呉汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわしうめに とりにく あわせみそ だいず たまご	きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ ごま ごまあぶら さとう さといも	665 28.3
10 (金)		はいこーろー 回鍋肉 はるま 春巻き りんご	ぎゅうにゅう あつあげ あかだしみそ はるまき ぶたにく	キャベツ ふかねぎ たけのこ にんじん きくらげ にんにく しょうが りんご	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	689 21.7
14 (火)	こくとう 黒糖パン	ごもく 五目ビーフン カリポリりこ ブロッコリーのしょうが 生姜和え	ぎゅうにゅう しおこんぶ いりこ てんぷら ぶたにく いか あさり	にんじん ブロッコリー たまねぎ きくらげ はくさい しょうが	こくとうパン さとう ビーフン あぶらアーモンド	626 30.1
15 (水)		おでん もやしのごま酢あえ	ぎゅうにゅう しらすぼし たまご こんぶ とりにく てんぷら がんもどき	だいこん もやし こんにやく	こめ さとう ごま	635 28.1
16 (木)		しろみさかな あます 白身魚の甘酢あんかけ むなかた ☆宗像産のいろどりみそ汁	ぎゅうにゅう タラ あつあげ あわせみそ	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ こんにやく ねぎ	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	602 25.2
17 (金)	むぎごはん	おやこどん 親子丼 ちぐさあ 千草和え ぼんかん	ぎゅうにゅう ちくわ いか しらすぼし かまぼこ とりにく たまご	ぼんかん たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん しいたけ ほうれんそう ふかねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	628 24.8

\*都合により献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。

## 給食だより

いよいよ、三学期の始まりです。

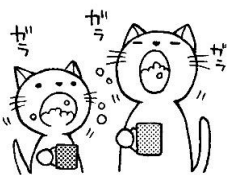
みなさん、元気に冬休みを過ごすことが出来ましたか？

風邪のばい菌やウイルスなどに負けないように、生活習慣を整えましょう！

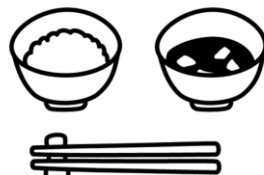


ぐっすり眠る

1日3食 しっかり食べる



食事の前、外から帰った時、うがい手洗いをする



## 今月のむなかたそだち



5・6年生が考えたみそ汁・料理が登場します！

2学期の家庭科で5年生はごはんのみそ汁の作り方を、6年生は一食分の献立の立て方を学びました。

5年生は、いろどりのよさや旬、宗像産の食材を

たくさん使うことなどに気を付けて、オリジナルのみそ汁を

考えました。6年生は、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせる

と栄養のバランスがとれることや、食べる人の好み、

季節感やいろどりなどに気を付けて献立を立てる

ことを学びました。5年生が考えたみそ汁は16日(☆印)

6年生が考えた献立は20日(◎印)に登場します。

お楽しみに！

# 1月のこんだて



こんげつ もくひょう かんしゃ た  
 今月の目標：感謝して食べよう

日 (ようび)	こんだてめい		つかうしょくひんとそのはたらき			えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
	しゅしょく ぎゅう	おかず	【あか】 おもにからだをつくる	【みどり】 おもにからだのちようしをととのえる	【きいろ】 おもにねつやちからのもとになる	
20 (月)	むぎごはん	◎手作り 卵 焼き ◎わかめときゅうりの酢のもの ごもくじる 五目汁	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ひじき だいず シラス あぶらあげ とうふ わかめ	きりぼしだいこん ねぎ きゅうり きくらげ にんじん こんにやく ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう ごま でんぷん じゃがいも	630 21.8
21 (火)	マーメレード	キャベツのメンチカツ チャウダー キウイフルーツ	ぎゅうにゅう かいばしら あさり いか メンチカツ しろいんげんまめ	キウイ たまねぎ しめじ パセリ コーン	パン じゃがいも ジャム こむぎこ あぶら バター	717 28.7
22 (水)	むぎごはん	さば 照り焼き 鯖の照焼 こまつな 小松菜とコーンのソテー ごもく 五目スープ	ぎゅうにゅう さば ベーコン プレスハム たまご	こまつな コーン しょうが きくらげ にんじん たまねぎ えのきたけ もやし	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	658 28.2
23 (木)	むぎごはん	さといも あに 里芋の揚げ煮 こまつな 小松菜としめじのお浸し いし かりじる 石狩汁	ぎゅうにゅう さけ とうふ あわせみそ しらすぼし	こまつな はくさい だいこん にんじん ねぎ しめじ	こめ ごま さといも じゃがいも こむぎこ みずあめ さとう あぶら	636 23.8
24 (金)	むぎごはん	むなかた きょうどりょうり ～宗像の郷土料理～ とりすき にまめ ライスミルクムース	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ きんときまめ	いとこんにやく はくさい にんじん たまねぎ ふかねぎ	こめ さとう ムース	683 24.6
27 (月)	むぎごはん	～なつかしい給食メニュー～ くじら 鯨カツ らぶ ブロッコリーのごまだれ和え	ぎゅうにゅう くじらカツ とりにく あつあげ なると	ブロッコリー キャベツ いとこんにやく たけのこ にんじん しいたけ	こめ さといも さとう あぶら ふ ごま でんぷん	681 23.7
28 (火)	マーガリン	ビーフシチュー キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん きくらげ ブロッコリー マッシュルーム トマト キャベツ コーン	パン じゃがいも あぶら アーモンド さとう	696 25.6
29 (水)	むぎごはん	しょうたけいしょく ～招待給食～ ふゆさい 冬野菜のカレー ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ	かぶ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう えだまめ だいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら ねりごま	628 23.0
30 (木)	むぎごはん	ふくおかけん きょうどりょうり ～福岡県の郷土料理～ みずた 水炊き だいず にぼ 大豆と煮干しの揚げ煮	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ だいず いらこ	はくさい にんじん ほうれんそう しめじ	こめ マロニー さとう あぶら ごま	664 29.8
31 (木)	むぎごはん	ふくおかけん きょうどりょうり ちいき とくさんぶつ ～福岡県の郷土料理・地域の特産物～ がめ煮 カリフラワーの甘酢漬け みかん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	こんにやく れんこん みかん にんじん ごぼう しいたけ いんげん カリフラワー	こめ むぎ あぶら さといも	606 20.5

\* 都合により献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。

## 食事に感謝しよう

1月24日～30日は、学校給食週間です。

いま にほん しょうがっこう あ まえ きゅうしょく  
今の日本の小学校では、当たり前のように給食がありますね。

でも、昭和20年前後は、日本は外国と戦争をしていて、食べ物がなかった時代があります。

学校給食の歴史は古く、明治22年(今から129年前)に、山形県のお寺が作った小学校で始まりました。

その頃は、お家から弁当を持ってきていましたが、貧しくて食べるものがない子どもたちにお昼ご飯を食べさせたことが始まりです。

それから、少しずつ学校給食は日本で広まっていきましたが、戦争がひどくなって中断されていました。

昭和22年、戦争に負けた日本では、お腹を空かされた子どもたちがたくさんいました。

その様子を見て、世界の国から小麦粉や脱脂粉乳が送られてきて、学校給食が再開されたのです。

最初の頃は、脱脂粉乳を溶いたミルクとみそ汁だけの簡単な物だったそうですが、お腹を空かせた

子どもたちは、とても喜んで学校に来ていたそうです。

今のようにご飯が給食に出るようになったのは、昭和52年からです。

美味しいご飯が食べられることを当たり前と思わないで食べ物に感謝していただきましょう。

