

1月

学校給食献立予定表



秋田市立築山小学校

学校給食目標

感謝の気持ちで食べよう。

*牛乳は、毎日つきます。

日	曜	主食	献立名
12	木	米粉パン	マーガリン ボルシチ 野菜サラダ チーズ
13	金	ご飯	ロモ・サルタード ソパ・デ・ベルドゥーラ 大豆ふりかけ プリン(乳・卵入)
16	月	ご飯	しょつたる いそ煮 厚焼卵
17	火	麦ご飯	豚肉丼 かきたま汁 いちごムース
18	水	麦ご飯	チキンカレー ビーンズサラダ みかん
19	木	パン(背割り)	セルフドッグ・スパゲティナポリタン ポテトポタージュ
20	金	麦ご飯	キムチなべ もやしと大根のごま炒め ぎょうざ
23	月	麦ご飯	照焼チキン 野菜のガーリックソテー 小松菜のスープ 豆乳パンナコッタ
24	火	麦ご飯	さばみそ煮 大根のべっこう煮 八杯豆腐
25	水	ご飯	エビカツ パックソース からしあえ 豚汁
26	木	パン	チョコクリーム(乳入) かぼちゃコロッケ 野菜炒め だまこ汁 小魚アーモンド
27	金	麦ご飯	ホイコーロー 中華スープ(鶏肉入) 杏仁風プリン
30	月	麦ご飯	プルコギ カクテキ わかめスープ(うずら卵入)
31	火	麦ご飯	筑前煮 みそ汁 ひじき佃煮



全国学校給食週間

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってくることができない子どもたちのために、昼食を提供したのが始まりです。当時の給食は、おにぎり、焼き魚、漬物などでした。

昭和18年には戦争による食料不足などで、給食も中止されました。その後、終戦後の昭和21年12月24日に海外から送られた物資により、給食を再開することができました。これを記念して、冬休み明けの1月24日を「給食記念日」とし、1月24日から30日の1週間を「全国学校給食週間」としました。全国学校給食週間を通して、給食の役割について理解し、感謝の気持ちをもっていただきましょう。



給食の時間では、準備から片付けの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

＜減塩メニュー＞

○● フルーツヨーグルトサラダ ●○



◇材料4人分◇

キャベツ	……150g	マヨネーズ	……25g
りんご	……100g	ヨーグルト	……40g
パイン缶	……80g	こしょう	……少々

☆給食では卵不使用のマヨネーズ風調味料を使用しています。

◇作り方◇

- ①キャベツは太めの千切り、りんごはいちょう切りにする。パイン缶は汁気を切っておく。
- ②キャベツはゆでて冷水で冷まし、水気をよく切る。
- ③マヨネーズ、ヨーグルト、こしょうを合わせてドレッシングを作る。
- ④キャベツ、りんご、パイン缶を③のドレッシングで和えて、できあがり。

【減塩ポイント】

☆マヨネーズの塩分だけを利用した、さわやかな酸味のサラダに仕上がっています。(塩分量0.2g)