


| 日 曜 日 |  献立名 カミスコくん ©神栖市 | 主 な 材 料 と 食 品 分 類 | | | | | | 調 味 料 他 |
|-------------------|---|----------------------|---------------------------------|------------------|--------------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| | | おもに体をつくる（あか） | | おもに体の調子を整える（みどり） | | おもにエネルギーになる（きいろ） | | |
| | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | 5 群 | 6 群 | |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 きのこ・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 種実類 | |
| 8 (木) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | ぶりのあまからあげに | ぶり | | | しょうが | さとう、こむぎこ でんぶん | あぶら | しょうゆ、みりん |
| | ほうれん草のごまあえ | | | ほうれん草 | もやし | さとう | ごま | しょうゆ |
| | おぞうに | とり肉、なると あぶらあげ | | にんじん、こまつな | 長ねぎ、しいたけ | もち | | 酒、しょうゆ、和風だし |
| 9 (金) | むぎごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | むぎごはん | | |
| | こんさいまんじゅう(幼1小中2) | ぶた肉、だいず | こんぶ | にんじん | れんこん、ごぼう にんにく、しょうが こんにゃく | さとう、でんぶん こむぎ | あぶら、ごまあぶら | しょうゆ、かつお |
| | もやしとピーマンのナムル | | | ピーマン | もやし | | ナムルドレッシング | |
| | マーボー豆腐 | ぶた肉、おから とうふ | | にんじん チンゲンサイ | こんにゃく、玉ねぎ しょうが | でんぶん、さとう | | 麻婆豆腐の素、しょうゆ 酒 |
| | (ようちえんのみ)ビビビチーズ | | チーズ | | | | | |
| ☆日本の料理～宮崎県～☆ | | | | | | | | |
| 13 (火) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | チキンなんばん(幼1小中2) (ノンエッグタルタルソース) | とり肉、だいず | | | | でんぶん、さとう こむぎ、パンこ | あぶら ノンエッグタルタル ソース | 酢、しょうゆ、みりん |
| | きりぼしだいこんのサラダ | | | こまつな | きりぼしだいこん | | 和風ドレッシング | |
| | ざぶじる | とうふ | | にんじん | だいこん、長ねぎ ごぼう、しいたけ | じゃがいも | | しょうゆ、いりこだし 酒 |
| | ひゅうがなつみかんゼリー | | | | ひゅうがなつみかん | さとう | | |
| 14 (水) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | パオズ(幼1小中2) | ぶた肉、とり肉 | ひじき | | キャベツ、玉ねぎ しょうが | でんぶん、パンこ さとう、こむぎ | あぶら | しょうゆ |
| | れんこんサラダ | だいず | | | れんこん、きゅうり | | ごまドレッシング | |
| | おでん | さつまあげ、ちくわ | こんぶ | にんじん | だいこん | さとう | | 和風だし、しょうゆ、酒 みりん |
| 15 (木) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | いかフライ | いか | | | | パンこ、こむぎこ でんぶん、さとう | あぶら | |
| | キムタクいため | ぶた肉 | | | つぼつけ、玉ねぎ はくさいキムチ | | ごまあぶら | しょうゆ |
| | たまごいりフカヒレスープ | とり肉、フカヒレ ゼラチン、たまご | | にんじん、こまつな | だいのこ、にんにく しょうが、玉ねぎ しめじ | でんぶん | あぶら | しょうゆ、酒、コンソメ がらスープ |
| | こざかな | かたくちいわし | | | | さとう、でんぶん | | しょうゆ |
| | ※ようちえんはおべんとう | | | | | | | |
| 16 (金) | ミルクパン、牛乳 | | 牛乳 | | | ミルクパン | | |
| | チキングラタン | とり肉 | 牛乳、チーズ、乳 | パセリ | 玉ねぎ | こむぎ、パンこ | あぶら、バター | 酒、こしょう、コンソメ |
| | フルーツあえ | | | | パイナップル、もち りんご、みかん | さとう | | |
| | ミネストローネ | ベーコン、だいず | | トマト | 玉ねぎ、キャベツ | マカロニ、じゃがいも | | コンソメ、トマトルウ |
| 19 (月) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | いなだのからあげ | いなだ | | | | でんぶん からあげこ | あぶら | |
| | あつあげとぶたにくのわふういため | ぶた肉、あつあげ | | こまつな | | でんぶん | | 和風炒めの素 |
| | えのきのすましじる (ようちえんのみ)たまごボーロ | とり肉、とうふ | わかめ | にんじん | 長ねぎ、えのき | | | かつおぶし、しょうゆ |
| 20 (火) | うどん、牛乳 | | 牛乳 | | | うどん | | |
| | カレーなんばんじる | ぶた肉、なると あぶらあげ | | こまつな | 玉ねぎ、しめじ 長ねぎ | でんぶん | | まるやかカレー 和風だし、みりん しょうゆ、カレーこ |
| | おさかなナゲット(幼1小中2) | すけそうだら | | | 玉ねぎ | でんぶん、さとう | あぶら | こしょう |
| | ポテトサラダ | | | にんじん | きゅうり | じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | |
| 21 (水) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | ハンバーグたまねぎソース | とり肉、ぶた肉 | | | 玉ねぎ | さとう、パンこ でんぶん | | ほん酢、ソース |
| | キャベツとツナのサラダ(ドレッシング) | まぐろみずに | | にんじん | キャベツ | | シーザードレッシング | |
| 22 (木) | ラッキークワカメスープ | とうふ、なると | わかめ | にんじん | 玉ねぎ | | | しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう |
| | ☆市内一斉中学3年生リクエスト給食☆ | | | | | | | |
| | わかめごはん(わかめごはんのもと) コーヒーストック(幼:牛乳) | | コーヒーストック (幼:牛乳) わかめごはんのもと | | | ごはん | | |
| | とりのからあげ(幼小2中3) | とり肉 | | | | こむぎ、でんぶん さとう | あぶら | しょうゆ |
| 23 (金) | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ | | | ブロッコリー | カリフラワー | | 玉ねぎドレッシング | |
| | とんじる | ぶた肉、とうふ、みそ | | にんじん | だいこん、こんにゃく | じゃがいも | | 和風だし |
| | とうにゅうプリンタルト | とう乳、だいず | | | | さとう、こめこ | あぶら | しょうゆ |
| ☆まるごとかみすの日☆ | | | | | | | | |
| 23 (金) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | かみすメンチ(ソース) | とり肉、ぶた肉 | | ピーマン | 玉ねぎ | パンこ、さとう でんぶん | あぶら | ソース、こしょう |
| | キャベツとピーマンのサラダ | | | ピーマン | キャベツ | | 和風ドレッシング | |
| | いわしのつみれじる | とうふ、いわし、あじ たまご | | にんじん | だいこん、長ねぎ れんこん、しょうが | さとう、でんぶん | | しょうゆ、みりん 和風だし |
| ☆全国学校給食週間(30日まで)☆ | | | | | | | | |
| 26 (月) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | さけのしおやき | さけ | | | | | | |
| | もやしとたくあんをあえもの | | | | たくあん、きゅうり もやし | | | |
| | すいとんじる | とり肉、あぶらあげ | | にんじん、こまつな | 長ねぎ、だいこん | すいとん | | しょうゆ、みりん 和風だし |
| | きゅうしょくしゅうかんミルクプリン | | れん乳、スキムミルク | | | さとう | | |

| 日 (曜日) |  <div>献立名 カミスコくん ©神栖市</div> | 主 な 材 料 と 食 品 分 類 | | | | | | 調味料他 | | | |
|-----------|--|-------------------|------------------------|------------------|------------------------------|----------------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|------------|
| | | おもに体をつくる（あか） | | おもに体の調子を整える（みどり） | | おもにエネルギーになる（きいろ） | | | | | |
| | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | 5 群 | 6 群 | | | | |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 きのこ・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 種実類 | | | | |
| 27 (火) | ソフトメン、牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトメン | | | | | |
| | ミートソース | ふた肉、だいず | | にんじん、トマト | 玉ねぎ、しょうが にんにく | でんぷん | あぶら | ケチャップ、ソース コンソメ、こしょう | | | |
| | きなこあげパン | きなこ | | | | パン、さとう | あぶら | | | | |
| | ブロッコリーとコーンのサラダ | | | ブロッコリー | とうもろこし | | ノンエッグマヨネーズ | | | | |
| 28 (水) | むぎごはん、のむヨーグルト | | のむヨーグルト | | | むぎごはん | | | | | |
| | にたまご | たまご | | | | さとう | | しょうゆ | | | |
| | かいそうサラダ | | わかめ、くきわかめ ごんぶ | にんじん | とうもろこし | | 玉ねぎドレッシング | | | | |
| | ポークカレー | ふた肉、だいず | 牛乳、生クリーム 乳清粉、スキムミルク | にんじん | 玉ねぎ、りんご | じゃがいも | | カレールウ、ケチャップ ソース | | | |
| 29 (木) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | | | |
| | えびシューマイ(幼小2中3) | いとよりだい、えび | | | 玉ねぎ | パンこ、さとう こむぎこ | あぶら | しょうゆ | | | |
| | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう、きゅうり | | ごまドレッシング | | | | |
| | はっほうさい | ふた肉、かまぼこ | | にんじん | 玉ねぎ、はくさい しめじ、きくらげ しょうが | でんぷん | ごまあぶら | 中華だし、八宝菜の素 酒、こしょう、しょうゆ | | | |
| 30 (金) | コッペパン(2しょくチョコクリーム)、牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン 2しょくチョコクリーム | | | | | |
| | チキンのオープンやき | とり肉 | チーズ | 赤ピーマン、パセリ | | パンこ、さとう | あぶら | しょうゆ、しおこうじ | | | |
| | やきそば | ふた肉 | | にんじん | 玉ねぎ、キャベツ | めん | あぶら | やきそばソース コンソメ | | | |
| | やさいスープ | ベーコン | | にんじん | はくさい、玉ねぎ とうもろこし、もやし | | | がらスープ、コンソメ こしょう | | | |
| 1 月 栄 養 量 | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂 質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g |
| 幼稚園 平均栄養量 | | 491 | 21.4 | 16.1 | 258 | 3.0 | 142 | 0.43 | 0.34 | 16 | 1.6 |
| 小学生 平均栄養量 | | 662 | 27.9 | 21.2 | 326 | 3.5 | 191 | 0.61 | 0.48 | 19 | 2.4 |
| 中学生 平均栄養量 | | 827 | 33.1 | 24.4 | 353 | 4.3 | 220 | 0.78 | 0.53 | 24 | 2.9 |

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といえます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（直会）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



1月22日は「市内一斉中学3年生リクエスト給食」です

神栖市内の全中学校の3年生に好きな給食メニューのアンケートを実施しました。その結果をもとに、人気メニューを組み合わせた「市内一斉中学3年生リクエスト給食」を実施します。決定した献立は「わかめごはん・コーヒ牛乳・とりのから揚げ・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ・豚汁・豆乳プリンタルト」です。また、その他の人気上位メニューも、1月の献立に登場する予定です。お楽しみに！



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

将来の健康のために食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、日頃から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。



日本の料理～宮崎県～

宮崎県は、日本の南に位置し、気温が高く日照時間が長いという、農業には恵まれた気候条件にあります。大根は生産量第1位、日向夏みかんは、宮崎県特産の柑橘です。牧畜業は、乳牛や牛、にわとりの全てにおいて日本有数の生産高を誇り、全国に届けられています。

- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承ください。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにに混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によってはえび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主食は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。