

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 でんぷん	あぶら	しょうゆ、みりん
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	しょうゆ
	おそくに	とり肉、なると		にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ しいたけ	もち		しょうゆ、わふうだし 酒
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		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、でんぷん こむぎこ	ラード、ごまあぶら あぶら	しょうゆ、こんぶこ かつおこ
	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	
	マーボーどうふ	ぶた肉、おから とうふ		にんじん ちんげんさい	こんにゃく、玉ねぎ しょうが	さとう、でんぷん		マーボのもと 酒、しょうゆ
☆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） （タルタルソース）	とり肉、だいず				でんぷん、さとう こむぎこ、パンこ	あぶら	す、しょうゆ、みりん ノンエッグタルタルソー ス
	きりぼしだいこんのサラダ（ドレッシング）			こまつな	きりぼしだいこん		わふうドレッシング	
	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		
	バオズ（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	でんぷん、パンこ さとう、こむぎこ	ラード、ごまあぶら	しょうゆ、みりん
	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		わふうだし、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、さとう でんぷん、コーンフラワー	ショートニング あぶら	
	キムタクいため	ぶた肉		ほうれんそう	つぼづけ、キムチ 長ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ
	フカヒレスープ	とり肉、たまご		にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ	でんぷん		コンソメ、しょうゆ フカヒレスープ からスープ
	こざかな	かたくちいわし				さとう		しょうゆ
	※ようちえんはおべんとう							
16 （金）	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	おさかなナゲット（幼1小中2）	たら			玉ねぎ	でんぷん、さとう	あぶら	わふうだし
	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	
	カレーなんばんじる	ぶた肉、あぶらあげ なると		にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ 長ねぎ	さとう、でんぷん		カレーこ、かつおだし しょうゆ
	チーズ（ようちえんのみ）		チーズ					
19 （月）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ハンバーグ玉ねぎソース	とり肉、ぶた肉			玉ねぎ	パンこ、でんぷん さとう		ほんず、ソース
	キャベツとツナサラダ（ドレッシング）	ツナ			キャベツ、きゅうり		シーザードレッシング	
	ラッキョわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ			しょうゆ、ちゅうかだし
20 （火）	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 スキムミルク		玉ねぎ	こむぎこ、パンこ	あぶら、バター	酒、コンソメ
	フルーツあえ				パイナップル、 おうとう、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 トマトスープのもと
21 （水）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしのフライ	いわし			しょうが	さとう、パンこ こむぎこ コーンフラワー	あぶら ショートニング	しょうゆ、みりん、酒
	あつあげとぶた肉のわふういため	ぶた肉、あつあげ		こまつな		でんぷん		わふういためのもと
	えのきのすましじる	とり肉、とうふ	わかめ	にんじん ほうれんそう	長ねぎ、えのきだけ			しょうゆ わふうだし
	たまごボーロ（ようちえんのみ）	たまご	スキムミルク			さとう、でんぷん		
☆市内一斉中学3年生リクエスト給食☆								
22 （木）	わかめごはん		わかめ			ごはん		
	コーヒー牛乳（小中のみ）牛乳（幼のみ）		コーヒー牛乳、牛乳					
	とりのからあげ（幼小2中3）	とり肉				こむぎこ、でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ（ドレッシング）			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		わふうだし
とうにゅうプリンタルト		とう乳、だいずこ				さとう、こめこ コーンフラワー でんぷん	ショートニング あぶら	しょうゆ、みりん
23 （金）	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、でんぷん	ラード	みりん、しょうゆ チキンスープ
	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		ぶた肉		にんじん ちんげんさい	玉ねぎ、はくさい きくらげ、しょうが	でんぷん	ごまあぶら	ちゅうかだし、酒 はっほうさいのもと しょうゆ

日 曜 日 ( )	 献立名 カミスココくん ©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	
☆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						
	もやしとたくあんのあえもの				たくあん、もやし きゅうり		ごま	
	すいとんじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん	こんにゃく、ごぼう だいこん、長ねぎ	すいとん		しょうゆ、みりん わふうだし
	給食週間ミルクプリン		れん乳、スキムミルク			さとう		
27 (火)	コッペパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			コッペパン チョコクリーム		
	チキンのオープンやき	とり肉	チーズ	あかピーマン、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	ぶた肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	ちゅうかめん	あぶら	ソース
	やさスープ	ベーコン		にんじん	もやし、はくさい マッシュルーム 玉ねぎ、とうもろこし			コンソメ
28 (水)	ごはん のむヨーグルト		のむヨーグルト			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	ぶた肉、大豆	牛乳、なまクリーム スキムミルク、乳清粉	にんじん	玉ねぎ、りんご	じゃがいも		カレーこ、ケチャップ ソース、コンソメ
☆まるごとかみすの日☆								
29 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	かみすメンチ(ソース)	とり肉、だいす ぶた肉		ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう	ラード、あぶら	ソース
	キャベツとピーマンのサラダ			ピーマン	キャベツ とうもろこし		わふうドレッシング	
	いわしのつみれじる	いわし、あじ たまご、とうふ		にんじん	長ねぎ、だいこん れんこん、しょうが	でんぶん、さとう		しょうゆ、わふうだし
30 (金)	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
	きなこあげパン	きなこ、とう乳 とうふ				こむぎこ、さとう イースト	ショートニング 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	
	ミートソース	ぶた肉、だいす		にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん		トマトスープのもと ケチャップ ソース、コンソメ

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	498	19.4	16.7	269	3.9	153	0.45	0.35	17	2.1
小学生 平均栄養量	652	24.7	21.1	340	4.3	202	0.60	0.48	22	2.6
中学生 平均栄養量	809	29.6	24	367	5.4	232	0.77	0.54	27	3.2

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
います。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。



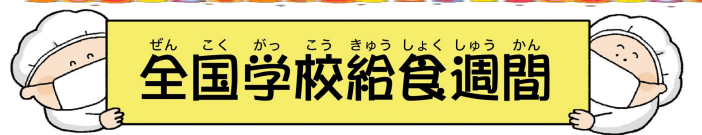
## 1月22日は「市内一斉中学3年生リクエスト給食」です

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・コーヒーマル・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！

## 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よう。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よう。

- ※ 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、ご了承願います。
- ※ 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・かにの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菜は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。



### 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慈愛小学校において、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？

成長期に骨量を高めることは、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。



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、ご了承願います。

※ 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・かにの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菜は、小学校と同量です。

※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。