



日曜	こんだて			つかわれているしょくひん			えいようか		
	しゅよく	牛乳	おかず	たいおんやちからになるたべもの	ち・にく・ほね・はをつくるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	
9 木	れんこんごはん 		きんぴらにくだんご おぞうに だいたいのパパア(とうにゅう)	こめ あぶら さとう もちこめ でんぷん さといも ごま	ぎゅうにゅう とりこめ あぶらあげ ぶたにく とうにゅう	ごぼう にんじん れんこん だいこん こまつな ねぎ にんにく しょうが だいたいかにじゅう	566	20.5	
3学期給食スタート!今年1年間元気で過ごせるように、新年のお祝い献立にしました。クラスで楽しい給食時間を過ごしましょう!									
10 金	ごはん 		うまにどん しらたまぜんざい	こめ あぶら さとう でんぷん しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく あずき	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ にんにく	613	20.0	
お正月にちなんだ「白玉ぜんざい」を取り入れました。ちなみに1月11日(土)は「鏡開き」です。									
14 火	ごはん 		てづくりまめみそ にくどうふ なめたけあえ	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう だいず とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし えのき	683	30.5	
15 水	おつきりこみうどん 		おたのしみ♪ みかん1/2	めん あぶら さとう ごまあぶら さといも さつまいも はちみつ	ぎゅうにゅう とりこめ なまあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ みかん	606	19.2	
給食委員会の活動でリクエスト給食の中から、副菜おかず部門で第1位になった「○○○○」を取り入れた献立です!お楽しみに♪									
16 木	おたのしみ♪ 		チキンピーズ かいそうサラダ	パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ とりこめ だいず チーズ かいそうミックス	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ コーン にんにく	663	24.9	
給食委員会の活動でリクエスト給食の中から、主食部門で第1位になった「○○○○」を取り入れた献立です!お楽しみに♪									
17 金	キムチチャーハン 		ごもちししゃもフリッター ごもくスープ	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃも	ねぎ はくさいキムチ ピーマン にんじん ほししいたけ	591	23.7	
20 月	やまがたしよパン 		ハニーメープル サーモンチャウダー グリーンサラダ	パン あぶら さとう はちみつ メープル こむぎこ じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ちよりぎゅうにゅう ベーコン さけ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー	581	23.6	
さいたま市とカナダのバンクーバー島にあるナナイモ市が友好都市の関係にあることで、カナダの食材を使った料理を紹介します。									
21 火	ごはん 		かんこくり おたのしみ♪ たまごいりわかめスープ	ごはん あぶら こめこ でんぷん ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう のり とりこめ わかめ たまご	しょうが にんにく こまつな たまねぎ にんじん えのき	618	28.1	
給食委員会の活動でリクエスト給食の中から、主菜おかず部門で第1位になった「○○○○○○」を取り入れた献立です!お楽しみに♪									
22 水	とうふめし 		さかな(めばる)のたつたあげ こしねじる	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ めばる ぶたにく	にんじん しめじ しょうが だいこん こんにやく ねぎ しいたけ	575	25.8	
群馬県郷土料理「豆腐めし」と「こしね汁」を取り入れました。									
23 木	ごはん 		こえどカレー てづくりふくじんづけ みかん1/2	こめ あぶら さとう さつまいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりこめ チーズ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト きゅうり だいこん れんこん みかん	654	18.7	
24 金	コッペパンスライス 		チリコンカン コールスローサラダ おたのしみ♪	パン あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう だいず いんげんまめ ぶたにく フランクフルト	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ コーン きゅうり みかん缶 バイン缶 もも缶 ナタデココ	616	25.8	
給食委員会の活動でリクエスト給食の中から、デザート部門で第1位になった「○○○○○○○○」を取り入れた献立です!お楽しみに♪									
27 月	ごはん 		しおマーボー豆腐 くきわかめのチョナムル	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こねぎ えのき もやし	597	25.9	
28 火	ごはん 		たまごどん ごぼうといものからあげ はくさいのかおりづけ	こめ あぶら さとう はちみつ でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりこめ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ごぼう きゅうり はくさい しょうが	636	22.9	
29 水	くろぱん 		しろはなまめのシチュー こんにやくサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりこめ ベーコン チーズ ちよりぎゅうにゅう しろはなまめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こんにやく	607	22.6	
30 木	わかめごはん 		さかな(あかうお)のねぎみそやきのっぺいじる ささだんご	こめ あぶら さとう さといも でんぷん もちこめ	ぎゅうにゅう わかめ あかうお あずき やきちくわ	ごぼう にんじん れんこん こんにやく ねぎ ほししいたけ よもぎ	597	21.0	
新潟県郷土料理「のっぺい汁」と「笹団子」を取り入れました。									
31 金	ごはん 		タッカルビ チョレギサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら トック ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりこめ わかめ のり	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ たまねぎ ねぎ キャベツ たら きゅうり こまつな	655	29.6	
・献立は、都合により変更することがありますので、御了承ください。							へいもんえいようか	616	23.9

《給食週間》美園小の給食週間は20日(月)~24日(金)です



日本の学校給食は、明治22年(1889)年に、山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。しかし、戦争で中断され、戦後も食糧不足になりました。そして、子どもたちの栄養状態はさらに悪化しましたが、世界各国から支援の食糧が届けられ、学校給食は再開されることになりました。現在の給食は、バラエティーに富み、給食を通しての食育も行われるようになっていきました。この週間中に給食委員会児童が、食事を作ってくれる人や食べ物に対し、感謝して食べることの大切さを伝える活動をしていきます。