平成31年

1月　献立表

宝立小中学校（中）

始業式

スキー合宿

○○給食
”さつまいも”

給食週間
（～30日）

給食×本
はらぺこ
メニュー

昔給食

給食×本
どっこいしょ
メニュー

珠洲づくし給食

飯田高校
ゆめかな給食

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂　質 g	食塩相当量 g
8(火)	ごはん 牛乳 彩り和え カレー肉じゃが バナナ	ぎゅうにゅう かに風味かまぼこ ぶたにく あつあげ	にんじん はくさい こまつな たまねぎ グリンピース バナナ	こめ　むぎ さとう ごま じゃがいも しらたき あぶら	880	29.7	16.9	2.3
9(水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の松風焼き ひじきとれんこんの炒り煮 いもと小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりひき肉 たまご ひじき あぶらあげ	たまねぎ ねぎ にんじん れんこん さやいんげん こまつな えのき	こめ　むぎ パン粉 さとう ごま あぶら じゃがいも	794	29.6	19.7	3.0
10(木)	麦ごはん 牛乳 ささ身のチーズフライ タルタルサラダ 千切りスープ	ぎゅうにゅう ささみ たまご パルメザンチーズ エビ とうふ ベーコン	きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん レタス もやし えのき	こめ　むぎ はくりきこ パン粉 あぶら マヨネーズ ながいも	794	35.5	24.2	2.5
11(金)	麦ごはん 牛乳 さんまの胡麻みそ煮 いかときゅうりの酢の物 大根のそぼろ煮	ぎゅうにゅう とりひき肉 ぶたひき肉 ちくわ さんまいか わかめ	だいこん たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん きゅうり	こめ　むぎ あぶら さとう かたくりこ	825	34.1	23.4	3.0
15(火)	ごはん 牛乳 鶏肉とれんこんの揚げからめ もやしときゅうりのナムル 卵とコーンの中華スープ	ぎゅうにゅう とりもも肉 たまご	れんこん もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ きくらげ コーン	こめ　むぎ かたくりこ あぶら さつまいも さとう ごま さんおんとう ごまあぶら	834	30.3	22.1	2.7
16(水)	麦ごはん 牛乳 煮豆 白菜きゅうりの梅肉和え すき焼き風煮 バナナ	ぎゅうにゅう きんときまめ かつおぶし ぶたにく とうふ	はくさい もやし きゅうり 梅干し にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ えのき バナナ	こめ　むぎ さとう しらたき ふ あぶら	859	33.8	17.2	2.8
17(木)	麦ごはん 牛乳 おでん キャベツのごま和え おさかなそぼろ	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ うずらたまご イカボール	にんじん だいこん キャベツ こまつな もやし	こめ　むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごま さんおんとう	743	27.6	19.0	2.8
18(金)	中華丼 牛乳 レタススープ 大学いも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか エビ ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ きくらげ たけのこ しょうが レタス えのき	こめ　むぎ あぶら かたくりこ さつまいも あぶら さとう さんおんとう ごま	905	30.1	24.4	3.6
21(月)	魚そぼろご飯 牛乳 キャベツときゅうりのあえもの もやしと厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さば たまご わかめ かに風味かまぼこ あつあげ	しょうが こまつな キャベツ きゅうり もやし ねぎ えのき にんじん	こめ　むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	758	27.8	24.9	3.0
22(火)	ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ たけのこ はくさい ねぎ きくらげ りんご	こめ　むぎ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう はるさめ	880	27.1	25.6	2.5
23(水)	麦ごはん 牛乳 ほうとう 五色和え	ぎゅうにゅう とりもも肉 かまぼこ あぶらあげ ハム たまご	ねぎ かぼちゃ にんじん しいたけ こまつな もやし キャベツ	こめ　むぎ ほうとう さんおんとう さとう あぶら	829	30.2	19.2	3.4
24(木)	ごはん 牛乳 若鶏のバーベキューソース はらぺこサラダ チンゲン菜の卵スープ デザート	ぎゅうにゅう とり ハム チーズ とうふ たまご	れんこん キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん きくらげ	こめ　むぎ マヨネーズ かたくりこ さとう はくりきこ	934	34.6	26.5	3.6
25(金)	ごはん 牛乳 鮭の珠洲塩焼き ひと塩野菜 チゲ風豚汁 味つけのり みかん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ のり	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ ごぼう はくさい だいこん ねぎ みかん	こめ　むぎ こんにゃく	790	35.2	20.8	1.8
28(月)	麦ごはん 牛乳 あじの赤みそがけ ひじきのいそ香り和え なっとう汁 フルーツ白玉	ぎゅうにゅう 豆アジ ひじき なっとう とうふ	キャベツ きゅうり コーン ねぎ こまつな えのき みかん もも パイナップル バナナ	こめ　むぎ あぶら さとう ごま しらたまこ	887	26.7	21.5	2.4
29(火)	ごはん 牛乳 豆腐ステーキ（きのこソース） 切干しサラダ いしるの香り汁	ぎゅうにゅう とうふ ひじき ツナ いか	なめこ しいたけ あさつき だいこん キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ	こめ　むぎ こめこ あぶら かたくりこ マヨネーズ	764	30.7	20.9	3.0
30(水)	ナン ゆめかなカレー 牛乳 ソフールヨーグルト（いちご）	ぎゅうにゅう 牛ひき肉 ヨーグルト	しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース りんご	ナン じゃがいも あぶら	790	29.5	26.0	4.1
31(木)	麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ ミルクおから 厚揚げと小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも おから とりひき肉 あつあげ	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな えのき	こめ　むぎ あぶら しらたき あぶら ごまあぶら さとう	734	26.4	21.3	2.2
				今月の平均値	824	30.5	22.0	2.9
				栄養基準量	820	30	23～27	3.0未満

＊献立は材料の都合により変更する場合があります。

校長先生に聞く！給食エピソード

小学校低学年の頃の給食といえば、脱脂粉乳とクジラ肉です。薄膜をそっとはがして飲む脱脂粉乳は、味はそんなにおいしくはなかったように思いますが、お腹にスーッと入っていきました。

クジラ肉が給食に出たときは、教室はちょっとした興奮状態。少しでも大きな肉が配られるように天に祈るばかりでした。

小学校高学年になると、食パン2枚が主食となり、物足りなさを感じつつ、「三角食べ」でなんとか乗り切った思い出があります。

間庭校長先生に、「給食の思い出はなんですか？とインタビューしました！現代っ子は食べたことのないクジラ肉。人気メニューだったことがわかります。