

1がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
<p>9 (木) かがみびらきこんだて</p> <p>15 (水) しょくいくのひこんだて (こおりやまし)</p> <p>21 (火) 1がつおたんじょうびおいわいこんだて</p> <p>24 (金) きゅうしょくしゅうかんこんだて (1/24...きゅうしょくかいしとうじのこんだて) (1/27...あいづちほうのきょうどりょうり) (1/31...こおりやましのきょうどりょうり)</p> <p>30 (木) きゅうしょくなし(3年生以上お弁当) (しんにゆうせいほごしゃせつめいかい)</p>	<p>13</p> <p>せいじんのひ</p> <p>いよかんゼリー</p> <p>ナムル</p> <p>プルコギ</p> <p>とうふうりわかめスープ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>8</p> <p>3がつきしぎょうしき</p> <p>きゅうしょくはありません</p> <p>14</p> <p>しょくいくのひこんだて (こおりやまし)</p> <p>いかにんじん</p> <p>こいのかばやき</p> <p>まがりねぎいりみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>9</p> <p>かがみびらきこんだて</p> <p>こうはくなます</p> <p>つくね</p> <p>なめし</p> <p>しらたまそうに</p>	<p>10</p> <p>こうはくゼリー</p> <p>はなやさいサラダ</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>16</p> <p>みかん</p> <p>もやしのラーゆあえ</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>からしみそタンメンのしる</p> <p>ちゅうかめん</p>
<p>20</p> <p>なっとう</p> <p>まぜる</p> <p>スタミナなっとうのぐ</p> <p>ちくさあえ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>21</p> <p>1がつおたんじょうびおいわいこんだて</p> <p>Happy Birthday!</p> <p>22</p> <p>なのはなふりかけ</p> <p>ひじきのにもの</p> <p>わかさぎのからあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>きのこじる</p>	<p>23</p> <p>ぼんかん</p> <p>シーザーふうサラダ</p> <p>スパゲッティミートソース</p> <p>ドッグパン</p>	<p>24</p> <p>きゅうしょくしゅうかんこんだて (きゅうしょくかいしとうじのこんだて)</p> <p>あさづけ</p> <p>セルフおにぎり</p> <p>やきざかな(さけ)</p> <p>のり</p> <p>ごはん</p> <p>あおなのみそしる</p>	
<p>27</p> <p>きゅうしょくしゅうかんこんだて</p> <p>こまつなのからしあえ</p> <p>とりにくのごまみそがけ</p> <p>あいつのきょうどりょうり</p> <p>むぎごはん</p> <p>こづゆ</p>	<p>28</p> <p>きゅうしょくしゅうかんこんだて</p> <p>ヨーグルト</p> <p>あおりのポテト</p> <p>ハンバーグ</p> <p>トマトソース</p> <p>はくさいとコーンのスープ</p> <p>こめこパン</p>	<p>29</p> <p>きゅうしょくしゅうかんこんだて</p> <p>はくさいとしおこんぶのあえもの</p> <p>さばみそに</p> <p>ふくしまけんこうおうえんメニュー</p> <p>やさいのあまみ</p> <p>たっぶりみそしる</p> <p>むぎごはん</p>	<p>30</p> <p>しんにゆうせいほごしゃせつめいかい</p> <p>きゅうしょくはありません (3~6年生...お弁当)</p>	<p>31</p> <p>きゅうしょくしゅうかんこんだて</p> <p>こおりやましのきょうどりょうり</p> <p>キャベツもち</p> <p>いちご</p> <p>さわにうどんのしる</p> <p>ソフトめん</p>

1月24日~30日は学校給食週間です

明治22年、山形県の小学校で、お弁当を持ってこれない児童のために「おにぎり、塩ざけ、つけもの」の給食を準備したのが日本の学校給食の始まりです。その後、戦争で食料不足になり、給食が中止になりました。

しかし、第二次世界大戦後、栄養不足の子どもたちを救うために、各国から援助物資をもらい、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。

当初は始まった12月24日を学校給食感謝の日としていましたが、冬休みと重なるため、「学校給食週間」とし、1か月遅らせた1月に1週間設けられました。



日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂質 塩分量	
8水	給食なし(3学期始業式)							
9木	◇餅開きこんだて			米		葉めしの素(7種野菜)	624 kcal 26.8 g	
	葉めし							
	焼きつくね	鶏つくね		さとう	油	にんじん	18.1 g	
	紅白なます			さとう		だいこん	2.8 g	
	白玉ぞうじ	鶏肉、なると、こうや豆腐、かつお節		さとう、白玉もち		ねぎ、だいこん、干しいたけ	しょうゆ、酒、白だし	
10金	チキンカレーライス	鶏肉		米、麦、じゃがいも	油	にんじん	665 kcal 21.1 g	
	牛乳	牛乳				玉ねぎ、枝豆、しょうが、にんにく	カレー粉、トマトソース、ケチャップ	
	花野菜サラダ			さとう	油	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、カリフラワー	
	紅白ゼリー			紅白ゼリー			酢、塩、こしょう	
13月	成人の日							
14火	麦ごはん			米、麦			626 kcal 25.1 g	
	ブルコギ	豚肉		さとう、はるさめ	ごま油、油、白ごま	にんじん、にら	ねぎ、玉ねぎ、にんにく	
	ナムル			さとう		ほうれんそう、にんじん	キャベツ、りょうとうもやし	
	豆腐入りわかめスープ	豆腐	わかめ		白ごま		酒、しょうゆ、ラー油、酢	
	いよかんゼリー						ねぎ、干しいたけ	
15水	◇食育の日こんだて(郡山市こんだて)						いよかんゼリー	
	ごはん			米			24.6 g	
	鯉の蒲焼き	鯉		かたくり粉、さとう	油		しょうが	
	いかにんじん	するめいか	昆布	三温糖		にんじん	枝豆	
	曲がりねぎ入りみそ汁	油揚げ、みそ、かつお節		じゃがいも、こんにゃく	油		しょうゆ、みりん	
	からしみそタンメン	豚肉、みそ		中華めん	ごま油、白ごま、油	にら、にんじん	みそ、しょうゆ、みりん	
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					みそ、しょうゆ、みりん	
	もやしのラー油あえ				ごま油	ごまつな	りょうとうもやし	
	みかん 1個						温州みかん	
16木	そばろごはん	鶏ひき肉、炒りたまご		米、さとう	油		しょうゆ、みりん	
	ほうれん草ともやしのごまあえ			さとう	白ごま	ほうれんそう、にんじん	りょうとうもやし	
	さとうのみそ汁	豆腐、みそ、かつお節	わかめ	さとう			玉ねぎ、だいこん、ぶなしめじ	
							かつおだし	
20月	◇食育の日こんだて(郡山市こんだて)						2.2 g	
	ごはん			米			621 kcal	
	スタミナ納豆	納豆、鶏ひき肉		さとう	ごま油		ねぎ、しょうが、にんにく	
	千草あえ	油揚げ		さとう、はるさめ	白ごま、油	にんじん、ごまつな	りょうとうもやし	
	かき玉汁	たまご、かつお節		じゃがいも、かたくり粉		にら	ねぎ	
							しょうゆ、塩、白だし	
	★★★★ 1がつ おたんじょうびおいわいこんだて ★★★★★							
21火	黒糖パン			小麦粉、黒砂糖			656 kcal	
	ホワイトシチュー	鶏肉、白花豆ペースト	牛乳	じゃがいも	油	にんじん、ほうれんそう	玉ねぎ	
	ハムサラダ	無塩濃ボンドレスハム		さとう	油	にんじん	キャベツ	
	大豆プリン	豆乳プリン					酢、塩、こしょう	
	麦ごはん			米、麦			2.2 g	
22水	菜の花ふりかけ						606 kcal	
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	かたくり粉	油		菜の花ふりかけ	
	ひじきの煮物	鶏肉、さつま揚げ、油揚げ	ひじき	こんにゃく、さとう	油	にんじん	ごぼう	
	きのこ汁	豆腐、みそ、かつお節		さとう		にんじん	だいこん、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	
	小型ドッグパン			小麦粉			かつおだし	
23木	スパゲッティミートソース	豚ひき肉、大豆		スパゲッティ、さとう	油	にんじん、青ピーマン	玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶	
	シーザー風サラダ	無塩濃ベーコン				にんじん	トマトソース、ヨーグルト、にんにく、いちご	
	ぼんかん						塩、こしょう	
							ぼんかん	
24金	◇給食週間こんだて(給食開始当時のこんだて)						577 kcal	
	セルフおにぎり		のり	米			30.6 g	
	焼魚(鮭)	鮭				にんじん	酒、塩	
	漬漬						ほうさい、たくあん(だいこん)	
	青菜のみそ汁	豆腐、豚肉、みそ、かつお節		じゃがいも		ほうれんそう、にんじん	だいこん、ねぎ	
							かつおだし	
27月	◇給食週間こんだて(会津の郷土料理)						582 kcal	
	麦ごはん			米、麦			26.1 g	
	鶏肉のごまみそがけ(焼き)	鶏肉、みそ		さとう	油、白ごま、白ねりごま		しょうが、酒、みりん	
	小松菜のからしあえ	油揚げ				ごまつな、にんじん	キャベツ、りょうとうもやし	
	こづゆ(会津地方の郷土料理)	ぼたて貝柱		白玉ふ、さとう、糸こんにゃく		にんじん、さやインゲン	干しいたけ、きくらげ	
							しょうゆ、酒、みりん、白だし	
28火	◇給食週間こんだて						612 kcal	
	米粉パン			米粉			31.5 g	
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		さとう	油		玉ねぎ、マッシュルーム	
	青のりポテト		あおのり	じゃがいも			中濃ソース、オリーブオイル、トマトソース	
	白菜とコーンのスープ	鶏肉		マカロニ		にんじん、ほうれんそう	ほうさい、ねぎ、コン、コーン缶	
	ヨーグルト	ヨーグルト					塩、こしょう、洋風だし	
29水	◇給食週間こんだて						610 kcal	
	麦ごはん			米、麦			22.2 g	
	さばみそ煮		さばみそ煮				19.3 g	
	白菜と塩昆布のあえもの		塩昆布			にんじん	ほうさい	
	野菜の甘味たっぷりみそ汁	みそ、かつお節		さつまいも、こんにゃく		にんじん	切干しだいこん、かぶ、ねぎ	
							かつおだし	
30木	給食なし・3年生以上お弁当(新入生保護者説明会)							
31金	◇給食週間こんだて(郡山の郷土料理)						650 kcal	
	沢煮うどん	豆腐、豚肉、かつお節		ソフトめん、さとう、こんにゃく	油	にんじん、ごまつな	ごぼう、ねぎ、だいこん、干しいたけ	
	キャベツもち(郡山市の郷土料理)	油揚げ		白玉もち、さとう	油		キャベツ	
	いちご						いちご	

*食材の都合等で、こんだて内容が変更になる場合があります。*学校給食用のご飯は、郡山産米のあさが舞を使用しています。

