

こんだてひょう

令和7年1月 千田小学校

					十田小子校
	月	火	水	木	金
	献立表の見方		8	9	10
	こんだてめい	± + 1	しきょうしき 始業式	チキンカレー (菱ごはん)	ごはん 大豆入り松嵐焼き
	献立名	あけまして。 **おめでとう!		カントリーサラダ	即席漬け
##	**・ナウルギーになっ	8 のめ(ころ)	22/4	新春だいだいのババロア Cはん むき こむきこ あぶら さとう じゃがいも	スキーデ
カー 赤	黄:エネルギーになる			さとう じゃがいも 牛乳 とりにく ハム	さつまいも 牛乳 とりにく ぶたにく だいず
緑	************************************		a	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ だいこん	みそ とうふ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう
	E:エネルギー P:タンパクしつ			E:698kcal P:21.2g	E:642kcal P:29, 29
	13	14	15	16	17 F
	成人の白	ごはん 春巻き	ゆでうどん 気気を変える かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	わかめごはん 製物の塩こうじカレー焼き	ごはん 「自身魚の薬味ソース
		水菜のナムル	ミニ肉まん	雪下にんじんサラダ	のり酢あえ
++	+	白菜と肉だんごのスープ Ctd はるさめ こむぎこ あぶら	れんこんの和風サラダ	冬野菜のみそ汁	酒かす入り旅洋
赤		ごま さとう 牛乳 ぶたにく とりにく ツナ	牛乳 とりにく ツナ ぶたにく	牛乳 とりにく ツナ あぶらあげ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう 牛乳 ホキ ツナ とうふ だいず
緑	X C * N X	みずな キャベツ もやし にんじん たけのこ ねぎ	あぶらあげ にんじん だいこん ねぎ はくさい キャベツ れんこん きゅうり	みそ だいず にんじん キャベツ きゅうり しめじ ねぎ はくさい	のり こまつな キャベツ もやし ねぎ たまねぎ
	, J. L	E:679kcal P:20.8g	E:698kcal P:25.69	E:567kcal P:29.1g	E:645kcal P:29.69
	全国学校給食週間テーマ「 ~祝☆市制施行70周年 知ろう!食べよう!うんめぇ~小千谷の宝。」				
	20 四尺玉は世界一!	2 1 江戸から続く重要無形文化財	2 2世界に誇れる自慢のお米!	23 美い「旅会工」	2 4 小子谷は「鉄工のまち」
	花火料	小千谷縮	コシヒカリ セルフおにぎり(ごはん・のり)	- 第 2	鉄エ ごはん
	化火丹 花火汁	ごはん おぢやちぢみ	さけの甘酒みそ焼き	姉	しバーの鉄工揚げ
	よんしゃくだま 四尺玉マフィン	^{ゆき} さらしあえ	切干大根とツナのサラダ	^薬 学をきい 冬野菜のポトフ _	ひじきと水菜の鉄人サラダ
	#	帝海苔みそ洋	のっぺ	4	中華スープ
黄	ごはん むぎ あぶら かたくりこ さとう こむぎこ チョコレート	ごはん こめこ ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも	ごはん さといも さとう あぶら	しょくパン ジャム マーガリン あぶら さつまいも	ごはん かたくりこ あぶら さつまいも さとう ごま
赤	牛乳 ぶたにく あぶらあげ たまねぎ もやし にんじん たくあん	牛乳 おから ツナ とうふ ふのり あぶらあげ みそ だいす もやし キャベツ ごぼう えのきたけ	牛乳 さけ ツナ かまぼこ とうふ のり きりぼしだいこん キャベツ こまつな	牛乳 とりにく ウィナー ハム キャベツ きゅうり にんじん	牛乳 とりにく レバー ハム とうふ なると みずな キャベツ きゅうり コーン
緑	きゅうり きりぼしだいこん ごぼう ねぎ きぬさや		ごぼう れんこん にんじん きぬさや	はくさい たまねぎ だいこん	みずな キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ねぎ きくらげ
	E:660kcal P:24.3g	E:610kcal P:22.3g	E:621kcal P:32.0g	E:620kcal P:21.1g	E:653kcal P:25, 9g
	27	28	29 ゆで中華めん	30	31
	ごはん	ごはんいいない。		776	キムチチャーハン
	さばのみそ煮	うめ	タンメンスープ	手作りひじきふりかけ 緑楽 キュ	体菜とたまごのスープ
	ごまあえ	梅じゃこサラダ	じゃがチーズ	磯香あえ	おかしな自玉焼き
++	されて かん 沢煮椀 Cはん さとう こま はるさめ	ゆきんこ汁 Cはん かたくりこ あぶら	みかん じゃがいも オリーブオイル	みそいも煮なべ Cはん さといも さとう あぶら	(もものヨーグルト)
黄赤	牛乳 さば みそ ちくわ ぶたにく	牛乳 とりにんく ちりめんじゃこ	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン	牛乳 ぶたにく ひじき のり	ごま 牛乳 ぶたにく とうふ ベーコン
緑	こまつな キャベツ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ えのきたけ きぬさや	かまぼこ とうふ こまつな もやし にんじん れんこん えのきたけ ねぎ	にんじん キャベツ もやし えのきたけ ねぎ にら みかん	あつあげ ほうれんそう もやし にんじん ねぎ はくさい コーン きくらげ	ヨーグルト にんじん はくさい にら えのきたけ きくらげ ねぎ もも
	E:613cal P:27.4g	E:606kcal P:22.49	E:678kcal P:27.89	E:582kcal P:23.89	E:602kcal P:23.0g

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。



今年の小子谷市学校豁後週間は「祝☆市政施行70周年 知ろう!食べよう!うんめぇ~小子谷の宝」をテーマに、特別献立を実施します!詳しくは後日配信の「豁後だより~豁後週間号~」を見てね。





給食だより



令和6年 12 月 20 日 小千谷市立千田小学校

今年も残りわずかです。これから寒さが本格的になり、空気も乾燥するため、かぜやインフルエンザなどにかからな いよう、引き続き注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠で、体の抵抗力を高め、健康 に気をつけて年末年始を過ごしてほしいと思います。

1月24日~30日は 給食について知るう!

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて、多くの方に知ってもらい、学校給 食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の始まりは、明治 22 年 山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)のお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持って こられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。

(千田小学校は1/20~1/24を学校給食週間として実施します。)





トマトシチュー・ミルク



ミルクは、脱脂粉乳をお湯で 溶いたもので、独特な風味があ り、飲みにくいという声も多か ったそうです。

昭和 25 年ごろ



コッペパン・ミルク・ カレーシチュー

パン・ミルク・おかずの 「完 全給食」が始まりました。「く じらの竜田揚げ」が人気だっ たそうです。

昭和 40 年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・ 牛乳・甘酢あえ・みかん

昭和 38 年頃から、ソフト めん(正式名称:ソフトスパゲ ッティ式めん) が導入されま

昭和 51 年ごろ



カレーライス・牛乳・ サラダ・バナナ

昭和 51 年に、米飯給食が 正式に導入されました。

今の給食は?



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、 世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入 れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物 への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するな













冬休みの間も毎日 朝ごはんを食べよう! おやつのとり過ぎや 甘い飲み物の飲み過ぎ に気をつけてね。

を元気に過ごすための



ど、「食育」の役割も担っています。

┣️朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる





♦ 適度に体を動かす





