

日	曜	こ ん だ て			主に体をつくる もとなる食品 (あか)		主に体の調子を整える もとなる食品 (みどり)		主にエネルギーの もとなる食品 (きいろ)		エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
		主 食 等	乳 類	副 食								
12	月	 せいじんのひ 										★14日は、正月料理です。雑煮は、地域や家庭によって具や味つけが違います。福岡県は「とびうお(あご)」でだしをとり「丸もち、かつお菜、ぶり」を入れる家庭が多い特ちょうがあります。また、お正月の料理には、さまざまな縁起のよい意味があります。調べてみると面白いですよ。 
13	火	しよくパン りんごジャム	○	ふゆやさいのシチュー きゅうりとコーンのサラダ	とりにく かつお	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	しよくパン りんごジャム じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	506	
14	水	しょうがつの りょうり ごはん ゆかりふりかけ	○	ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに	ぶり あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ゆず はくさい しいたけ しそ	こめ さとう もち	ごま	610	
15	木	むぎごはん	○	ハヤシライス シーザーサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ	なたねあぶら	626	
16	金	しよくパン チョコだいきりクリーム	○	とりにくとえだまめのレモンあげ やさいスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レモン えだまめ キャベツ えのきたけ たまねぎ	しよくパン でんぷん さとう	チョコだいきりクリーム なたねあぶら	621	
19	月	ごはん	○	かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ こんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	578	
20	火	しよくパン いちごジャム	○	とりにくのてりやきソースがけ こまつなのサラダ スパイシーミネストローネ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト パセリ	しょうが とうもろこし もやし たまねぎ キャベツ セロリー しめじ	しよくパン いちごジャム さとう じゃがいも	なたねあぶら	542	★22日は台湾の料理です。ルーローハンは台湾でよく食べられている料理で、豚肉をしょうゆや砂糖で甘辛く煮て味付けをします。本場では、八角やシナモン、山椒などをミックスした五香粉(ウーシャンフェン)という中国を代表するスパイスで独特の香りをプラスするそうです。 
21	水	ごはん	○	いわしのしょうがに ひじきとだいずのいために とうふとさつまいものみそしる	とりにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	608	
22	木	せかいのりょうり たいわん むぎごはん	○	ルーローハン ビーフンスープ	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ	こめ おぎ さとう でんぷん ビーフン	なたねあぶら	622	
23	金	クレセントロール	○	カツサンド (カツ、ゆでやさい、いっしよくソース) クラムチャウダー	とりにく ぎゅうにく ぶたにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	クレセントロールパン パンこ	なたねあぶら	607	
26	月	ふくおかけんの りょうり ごはん	○	けんさんやさいいりたまごやき たかなとめんたいこのソテー がめに	たまご めんたいこ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんじん いんげん	えのきたけ たかな こんにやく れんこん たけのこ しいたけ	こめ さといも さとう	ごまあぶら なたねあぶら	580	
27	火	しよくパン くろまめきなこクリーム	○	ミートソーススパゲティ ごぼうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり とうもろこし	しよくパン スパゲティ さとう	くろまめきなこクリーム なたねあぶら ごま マヨネーズ	647	
28	水	はじまりの きゅうしよく ごはん	○	さけのしおやき たくあんあえ すいとん	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たくあん もやし はくさい しいたけ	こめ さとう こむぎこ	ごま	561	
29	木	むぎごはん	○	チキンカレー かいそうサラダ	とりにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	なたねあぶら	587	
30	金	なつかしの きゅうしよく コッペパン	○	くじらのケチャップがらめ やさいサラダ コンソメスープ	くじら ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ えのきたけ	コッペパン さとう でんぷん	なたねあぶら	513	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★学校行事による給食の中止日が各校、各学年で異なりますので、学校のお知らせ等でご確認ください。

★1月の鞍手町の地場産物は「キャベツ、大根、白菜、さつまいも」を予定しています。



1月24～30日は全国学校給食週間です。明治22年に 山形県の私立忠愛小学校で、子ども達に おにぎり
と焼き魚、漬物等の食事を提供したことが学校給食の始まりとされています。
戦争中は食料不足から給食が中止されました。昭和20年に戦争が終わっても食料不足は続きましたが、子ども達の健康のために、アメリカなどからの小麦粉や脱脂粉乳、缶詰等を使った給食が再開されました。昭和50年代になると、米飯給食がはじまりました。
そして現代の学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と食習慣を身に付けるため「生きた教材」としての役割を担っています。