

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
11月	○	ゆかりごはん		米 麦	しそ		676 27.8
		わふうミートローフ	ぶた肉 豆腐 高野豆腐	ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん しょうが	塩 こしょう しょう油	
		ちりめんじゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ	ごま油 砂糖	もやし 小松菜 えのきたけ	しょう油 酒	
		おしるこ	小豆	白玉もち 砂糖		塩	
12月	○	カレーピラフ	Feウィンナー	米 麦 油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ	カレー粉 白ワイン 塩 こしょう	641 24.5
		ほたてのこうそうフライ	森町のほたて	小麦粉 パン粉 油	パセリ	塩 こしょう	
		ツナサラダ	ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 しょう油 こしょう	
15月	○	むぎごはん		米 麦			639 26.3
		マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉	油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん ニラ	豆板醤 鶏ガラ 甜面醤 酒 しょう油 ラー油	
		はるさめサラダ		春雨 ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし コーン	酢 しょう油 からし	
16火	○	きなこあげパン	きなこ	ツイストパン 油 砂糖		塩	646 28.3
		ABCスープ	とり肉 ベーコン	マカロニ 油	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれん草	鶏ガラ 白ワイン 塩 こしょう 淡口しょう油	
		やきにくサラダ	ぶた肉	油 ごま油 砂糖	こんにゃく もやし にんじん きゅうり えだまめ	酒 しょう油 酢 塩 こしょう	
17水	○	むぎごはん		米 麦			599 24.9
		うまに	とり肉 高野豆腐 さつま揚げ	じゃがいも 油 砂糖	にんじん こんにゃく	酒 味噌 しょう油	
		ごまあえ		ごま油 砂糖 ごま	もやし にんじん ほうれん草	しょう油	
18木	○	キムチラーメン	ぶた肉 みそ	中かめん 油 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ 白菜キムチ ニラ 白菜 にんじん	豆板醤 鶏ガラ 豚骨 だし昆布 酒 こしょう 塩 ラー油 しょう油	620 24.0
		ぎゅうにゅうかんいりフルーツミックス	牛乳	砂糖	みかん(缶) もも(缶) りんご(缶) 粉寒天	ラム酒 白ワイン	
19金	○	ほたてごはん	森町のほたて 油揚げ	米 麦 油	にんじん きぬさや	だし昆布 酒 味噌 淡口しょう油	640 29.6
		ザンギ(とりにくのからあげ)	とり肉	油 ごま油 でん粉 小麦粉	しょうが にんにく	酒 しょう油	
		ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん コーン	塩 こしょう	

給食だより

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？

さて、1月24日から1月30日までは『全国学校給食週間』です。大和田小学校では1月22日から26日に、全国学校給食週間にちなんだ献立や、各学年の給食に関する取り組みを紹介します。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

北海道 森町から・・・ ホタテがプレゼントされます♪

新聞やニュースでも報じられていますが、中国の日本産海産物の輸入禁止を受け、北海道森町がホタテを全国の学校給食に無償提供する事業を行っています。本校は、森町から51kgのホタテを提供していただきます。感謝しておいしくいただきます。

森町は、北海道の南にある渡島半島の南東部に位置する町です。ホタテの水揚げ量は年間約15000トンあり、町内で加工されるホタテの量は年間約22000トンもあります。ホタテは森町の重要な産業のひとつです。



🌐 今月の行事食など !!

- 11日(木)
3学期給食開始
鏡開きの献立
- 12日(金)
森町ほたてプレゼント①
- 19日(金)
食育の日(北海道)
森町ほたてプレゼント②

★ 22日(月)～26日(金)
大和田小 全国学校給食週間



日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
22月	○	ごはん(十日町市産)		米			591 24.7
		さけのたつたあげ	さけ	でん粉 油	しょうが	酒 しょう油	
		ごまみそあえ	みそ	砂糖 ごま	もやし ほうれん草 にんじん	しょう油 味噌	
		のっぺいじる	油揚げ	里いも でん粉	だいこん たけのこ 小ねぎ にんじん ごんにやく 干ししいたけ	だし昆布 けずり節 酒 味噌 塩 しょう油	
23火	○	コッペパン・いちごジャム		コッペパン いちごジャム			588 27.1
		とりにくとやさいのトマトに	とり肉 Feウインナー	じゃがいも 油	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー トマト(缶) トマトジュース	塩 こしょう オレガノ 赤ワイン	
		コーンサラダ		油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 こしょう しょう油	
24水	○	チャーハン	ぶた肉 えび たまご	米 麦 油 ごま油	にんにく 小ねぎ にんじん	しょう油 塩 こしょう	585 25.1
		ちゅうかふうコーンスープ	とり肉	でん粉 ごま油	干ししいたけ 小松菜 長ねぎ にんじん コーン クリームコーン	鶏ガラ 塩 こしょう 酒 淡口しょう油 しょう油	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
25木	○	にんじんうどんいりにくうどん	ぶた肉	うどん 人参うどん 油	ごぼう にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	けずり節 酒 味噌 しょう油 塩	601 22.1
		みそポテト	みそ	じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でん粉		酒 味噌	
26金	○	ふゆやさいかレー	ぶた肉	米 麦 油 里いも 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう ブロッコリー	赤ワイン 鶏ガラ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース ケチャップ しょう油 カレー粉	644 22.5
		コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	塩 こしょう 酢	
29月	○	スパゲティ ミートビーンズソース	ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう しょう油 ウスターソース 中濃ソース ナツメグ	618 26.4
		パリパリサラダ	ひじき	ワンタンの皮 油	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 しょう油 こしょう 塩 からし	
30火	○	ツナそぼろどん	ツナ たまご	米 麦 油 砂糖 ごま	にんじん しょうが ほうれん草	酒 味噌 しょう油 塩	676 27.5
		みそけんちんじる	油揚げ 豆腐 みそ	里いも 油 ごま油	ごんにやく 干ししいたけ ごぼう にんじん だいこん 小松菜	だし昆布 煮干し 酒 しょう油	
31水	○	むぎごはん		米 麦			629 24.5
		ホイコーロー	ぶた肉 生揚げ みそ	油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ キャベツ ピーマン 赤ピーマン	甜面醬 豆板醤 酒 しょう油 塩 こしょう	
		ナムル		砂糖 ごま油	切干だいこん きゅうり 小松菜 もやし にんにく	しょう油 ラー油	

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均値	626 25.6
基準値	650 26.8



戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開された学校給食の意義を考え、その一層の充実を図る1週間となります。あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、食べることを通して心豊かに育ってほしいと願っています。

全国学校給食週間中の献立

- 22日(月)
友好姉妹都市である新潟県十日町市産のコシヒカリと、郷土料理の「のっぺい汁」の献立です。
- 23日(火)
給食の定番であるコッペパンと、給食再開時の支援物資でもあったトマト缶を使ったトマト煮で、給食の歴史を感じさせる献立です。
- 25日(木)
新座市名物の人参うどんと、埼玉の郷土料理「みそポテト」の献立です。
- 26日(金)
旬の食材を使用した「冬野菜カレー」です。



にんじん だいこん
長ねぎ ブロッコリー
ほうれん草 小松菜
白菜 キャベツ

