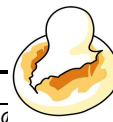




1月学校給食献立予定表



日曜	献立	おもな材料						栄養量			
		(あかのなま)		(みどりのなま)		(きいろのなま)		I初キ*	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	火	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ	豚肉 牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが 枝豆 キャベツ	米 じゃが芋 油 ドレッシング	629	20.0	17.7	2.6		
新年あけましておめでとうございます。1月は『全国学校給食週間』があります。学校給食の歴史や役割を知り“学校給食”について理解を深めましょう！											
10	水	小さいコッパン 牛乳 きつねうどん ツナとほうれん草のあえもの	鶏肉 油揚げ なると まぐろフレーク	にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ キャベツ	パン 砂糖 うどん	675	25.6	23.8	2.4	
明日1月11日は「鏡開き」という行事があります。正月の鏡餅をおしる粉などにして、その年を健康で無事に過ごせるように家族の平穏を祈りながらいただく行事です。											
11	木	麦ごはん 牛乳 サバのみそ煮 切干大根の煮物 まろやか豆腐みそ汁	サバ さつまいも 豆腐 みそ 豆腐	牛乳 小松菜	切干大根 枝豆 キャベツ ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	693	25.5	22.8	2.5	
カミカミ献立です。切干大根は大根を乾燥させて作られた食品です。乾燥することで大根の甘みと旨みが増え、独特の香りと歯ごたえが生まれます。食物繊維やビタミンも多く、腸の運動も活発にしてくれます。											
12	金	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ 和風マカロニサラダ わかめスープ	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 なると	にんじん	しめじ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	米 砂糖 マカロニ 春雨	651	25.4	18.9	2.3	
マカロニサラダの日は1月11日に認定されているそうです。12日の提供になりましたが、マヨネーズであえず和風にアレンジしたマカロニサラダです。											
15	月	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ポテトサラダ 鶏ちゃんこ汁	ホッケ 鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳 にんじん にら	きゅうり ねぎ 大根 白菜 えのきたけ しょうが にんにく	米 じゃが芋 油 マヨネーズ でん粉	647	25.2	22.9	2.2	
1月15日を「小正月（こしょうがつ）」と言い小豆粥を食べる習慣があります。かつては小正月に「元服の儀」を祝ったことから1月15日を「成人の日」としましたが現在は第2月曜日に変更されました。											
16	火	ごはん 牛乳 二色丼(肉そぼろ・炒り卵) からしあえ けんちん汁	豚肉 卵 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 にんじん ほうれん草	白菜 大根 ねぎ しいたけ しょうが もやし	米 里芋 砂糖	630	27.0	20.3	2.4	
かまぼこの板はすり身をのせて成型するのに役立つほかに、水分を吸収し防腐の役割もあるそうです。半月のカチは日の出を表し正月にはかかせない食品です。											
17	水	コッパン 牛乳 メンチカツ フレンチサラダ ミネストローネ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし レモン	パン じゃが芋 油 パン粉	628	24.2	21.9	2.4	
「塩レモン」と名の付く商品がブームになりました。広島県尾道市の生口島（いくちじま）にはレモンの産地として有名な「レモン島」とも呼ばれる島があるそうです。											
18	木	麦ごはん 牛乳 納豆 ほうれん草のりあえ 洋風おでん	納豆 ウインナー さつまいも	牛乳 ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 大根	米 麦 じゃが芋 ごま ごま油	655	25.3	19.8	1.8	
大麦は食物繊維を豊富に含み、白米の約10倍にもなります。											
19	金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 生揚げのオイスターソース炒め 中華スープ	豚肉 鶏肉 生揚げ なると	牛乳 にんじん にら	キャベツ 白菜 もやし きくらげ ねぎ しょうが	米 しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 砂糖	614	24.0	19.4	2.2	
オイスターソースはカキを主原料とする調味料で中華料理に広く使われます。ちなみに、中国料理は本場中国の製法で作られた料理で、中華料理は中国料理を日本人向けにアレンジした料理です。											
22	月	ごはん 牛乳 白身魚フライ ほうれん草のごまあえ 豚汁	ホキ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ほうれん草 にんじん	キャベツ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 油 ごま パン粉 砂糖 じゃが芋	636	24.0	19.3	2.1	
有名お弁当屋さんの「のり弁」にのった白身魚フライもホキが使われることが多いようです。食感が似ているタラの代用として使われたホキですが今はホキを使う方が多いようです。											
23	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 即席漬け 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 ごんが	にんじん きぬさや 白菜 大根 玉ねぎ しょうが	米 じゃが芋 油 砂糖	627	21.6	16.7	1.8	
飛鳥時代には生乳を煮詰めて濃縮したチーズのような「蘇」と呼ばれる食品がありました。平安時代には藤原道長が蘇にはちみつを混ぜたレアチーズケーキのような「蘇菓」を食べた記録があるそうです。											
24	水	小さいコッパン 牛乳 スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ にんにく とうもろこし	はちみつパン 油 スパゲティ ドレッシング	661	25.2	16.8	2.0
1月24日～30日まで「全国学校給食週間」です。1889年（明治22年）、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）にある大誓寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、子どもたちに食事を用意したのが「給食」の始まりとされています。											
25	木	麦ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 わかめのナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	米 麦 餃子の皮 油 ドレッシング 砂糖 でん粉	675	27.0	22.6	2.0
麻婆豆腐は中国四川料理の一つ。豚のひき肉と豆腐を、唐辛子みそ(豆板醤) や甘みそ(甜麵醬) などで炒め煮にした料理です。											
26	金	ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ うどのきんぴら かんぴょう入りかきたま汁 イチゴゼリー	豚肉 卵 さつまいも 凍り豆腐 なると	牛乳 小松菜	うど 大根 かんぴょう しいたけ	米 ゼリー 油 パン粉 砂糖 でん粉	674	23.0	22.7	2.2	
「与一くんランチ」です。米、牛乳、豚肉、うど、かんぴょう、にんじん、しいたけなど県産や市産の食材をたくさん使っています。地元の食材をたくさん味わってください。											
29	月	ごはん 牛乳 ガバオライスの具 ブロッコリーとコーンのサラダ マカロニスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パジル ブロッコリー ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	米 砂糖 油 ドレッシング マカロニ じゃが芋	661	24.8	20.4	2.8
タイ料理の中でも人気のガバオライス。日本人の口にも合う味付けで、最近は多くのカフェやエスニックレストランなどで見かけるようになりました。ナンブラーやオイスターソースを使って炒めた具材をご飯と一緒に皿に盛り付ける料理です。											
30	火	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 豚肉とごぼうの炒め物 さつまいも汁	イワシ 豚肉 かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳 にんじん きぬさや	ごぼう 白菜 玉ねぎ 大根 しめじ しいたけ ねぎ	米 砂糖 油 さつまいも	626	25.0	16.2	2.8	
さつまいも汁の「さつまいも」は芋の中でも甘みが強く、いろいろな野菜と一緒に煮て、具たくさんにすることで栄養豊富な副菜になります。											
31	水	小さいコッパン 牛乳 焼きそば 棒々鶏サラダ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 にんじん ピーマン	キャベツ 大根 枝豆	パン 焼きそば 油 ドレッシング	627	25.0	18.8	2.3	
献立は焼きそばですが、1月31日は「焼ビーフン」の記念日です。世界で最も長く販売されているビーフンブランドとして販売会社がギネス世界記録に認定されたことを記念しています。											
計(17回)						小学生 (中学年)	月平均 基準量	648 650	24.6 26.8	20.1 18.1	2.3 2.0未満
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						中学生	月平均 基準量	833 830	30.5 34.2	24.0 23.1	2.9 2.5未満



栄養量