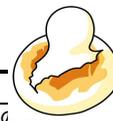




1月学校給食献立予定表



日曜	献立	おもな材料					栄養量					
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		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	にんじん	玉ねぎ	米	油	629	20.0	17.7	2.6	
		血・筋肉・骨になる食品	粉チーズ わかめ	体のちようしをととのえる食品	にんにく しょうが 枝豆 キャベツ	エネルギーのもとになる食品	じゃが芋 ドレッシング	793	23.8	21.2	3.4	
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	牛乳	にんじん	しいたけ	パン	油	675	25.6	23.8	2.4	
		油揚げ なると まぐろフレーク		ほうれん草	ねぎ キャベツ	砂糖 うどん		844	31.5	28.4	3.0	
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	牛乳	小松菜	切干大根	米	油	693	25.5	22.8	2.5	
		さつま揚げ 豆腐 みそ 豆腐			枝豆 キャベツ ごぼう ねぎ	砂糖 じゃが芋		848	29.6	24.3	3.0	
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	牛乳	にんじん	しめじ 玉ねぎ	米	ドレッシング	651	25.4	18.9	2.3	
		豚肉 ハム 豆腐 なると	わかめ		えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖 マカロニ 春雨	ごま	835	31.1	22.7	2.8	
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	鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり ねぎ	米	油	647	25.2	22.9	2.2	
		ホッケ 鶏肉 ハム 油揚げ		にら	大根 白菜 えのきたけ しょうが にんにく	じゃが芋 マヨネーズ でん粉		819	30.0	26.4	2.7	
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	牛乳	にんじん	白菜 大根	米	油	630	27.0	20.3	2.4	
		卵 かまぼこ 豆腐 みそ		ほうれん草	ねぎ しいたけ しょうが もやし	里芋 砂糖		806	33.5	24.1	3.1	
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。半月のカチ子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	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	パン	油	628	24.2	21.9	2.4	
		大豆		ブロッコリー トマト	とうもろこし レモン	じゃが芋 パン粉		829	30.3	28.5	3.2	
「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	牛乳	ほうれん草	キャベツ	米	ごま	655	25.3	19.8	1.8	
		ウインナー さつま揚げ	のり	にんじん	もやし 大根	じゃが芋 ごま油		766	27.6	19.1	2.0	
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	牛乳	にんじん	キャベツ	米	油	614	24.0	19.4	2.2	
		鶏肉 生揚げ なると		にら	白菜 もやし きくらげ ねぎ しょうが	しゅうまいの皮 でん粉 砂糖	ごま油	805	32.0	24.0	2.7	
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	牛乳	ほうれん草	キャベツ 大根	米	油	636	24.0	19.3	2.1	
		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	パン粉 砂糖 じゃが芋	ごま	807	29.5	22.3	2.6	
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	牛乳	にんじん	白菜	米	油	627	21.6	16.7	1.8	
		豚肉	こんぶ	きぬさや	大根 玉ねぎ しょうが	じゃが芋 砂糖		798	26.2	18.9	2.2	
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	牛乳	ピーマン	玉ねぎ エリンギ	はちみつパン	油	661	25.2	16.8	2.0	
		ハム	ヨーグルト	ブロッコリー	キャベツ にんにく とうもろこし	スパゲティ ドレッシング		746	29.5	19.3	2.5	
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	牛乳	にんじん	もやし きゅうり	米	油	675	27.0	22.6	2.0	
		豆腐	わかめ	にら	玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	餃子の皮 砂糖 でん粉	ドレッシング	869	33.5	28.0	2.7	
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	牛乳	にんじん	うど	米	ゼリー	674	23.0	22.7	2.2	
		さつま揚げ 凍り豆腐 なると		小松菜	大根 かんぴょう しいたけ	パン粉 砂糖 でん粉	油	871	28.4	27.3	2.9	
「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 ガパオライスの具 ブロッコリーとコーンのサラダ マカロニスープ	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ	米	油	661	24.8	20.4	2.8	
		ベーコン		パジル	玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	砂糖 マカロニ じゃが芋	ドレッシング	874	29.9	26.8	2.7	
タイ料理の中でも人気のガパオライス。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。ナンプ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 さつま芋汁	イワシ 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう 白菜	米	油	626	25.0	16.2	2.8	
		かつおぶし 豆腐 みそ		きぬさや	玉ねぎ 大根 しめじ しいたけ ねぎ	砂糖 さつま芋		805	30.8	18.7	3.4	
さつま芋汁の「さつま芋」は芋の中でも甘みが強く、いろいろな野菜などと一緒煮て、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	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	油	627	25.0	18.8	2.3	
		鶏肉 なると		ピーマン	大根 枝豆	焼きそば麺 ドレッシング		764	31.8	23.6	2.9	
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	月平均	648	24.6	20.1	2.3
★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)	基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
							中学生	月平均	833	30.5	24.0	2.9
								基準量	830	34.2	23.1	2.5未満



栄養量