




# 1月 予定献立表



日	曜	献立名	1杯 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なしの学校
					1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
9	火	米粉パン ハンバーグのデミグラスソースがけ きのこのクリームペンネ ジュリアンスープ	765 28.1	35.5 4.3	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム セロリー 大根 キャベツ	パン 砂糖 マカロニ 生クリーム	オリーブオイル 米油	日中・成中 西成田
10	水	ご飯 いわし香味フライ 切干大根のバリバリサラダ みそスープ	752 23.8	27.1 3.0	いわし ハム 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	人参	切干大根 きゅうり にんにく キャベツ もやし コーン ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ドレッシング ごま油	二中3年・日中3年 成中3年・西成田
11	木	ご飯 みそそばろ もやしのごま酢和え 白玉雑煮 <b>&lt;食育の日献立&gt;</b>	758 17.2	39.7 2.5	豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ 高野豆腐 なた	牛乳	人参 せり	生姜 グリンピース もやし きゅうり 大根 ごぼう 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉 白玉もち	米油 ごま	
12	金	ご飯 ピンクサーモンの塩焼き 五目豆 さつま汁 	734 18.4	34.6 3.1	ます 鶏肉 大豆 絹厚揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 さつま芋	米油	
15	月	ご飯 赤魚のねぎみそだれがけ ごぼうと豚肉の炒り煮 すいとん汁 	729 15.8	36.5 2.7	赤魚 みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ ごぼう 大根 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉 すいとん	米油 ごま ごま油	西成田
16	火	バターロールパン ハーブチキン まめまめサラダ 白菜のクリームシチュー <b>★東向中★</b>	853 31.3	39.7 4.2	鶏肉 大豆 ハム	牛乳 脱脂粉乳	人参	枝豆 コーン きゅうり 玉ねぎ 白菜	パン ジャが芋 生クリーム	米油 ドレッシング	
17	水	ご飯 白身魚フライ(クラス用ソース)★あけ小★ カラフルサラダ なめこ汁 パニラムース 	776 24.8	26.1 2.8	ホキ 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー パプリカ	カリフラワー 大根 なめこ ねぎ	ご飯 パニラムース	米油 ドレッシング	
18	木	ご飯 春巻き もやしとわかめの中華和え 塩ワントンスープ	740 22.6	23.7 3.2	鶏肉 豚肉 なた	牛乳 わかめ	人参	きゅうり もやし 白菜 メンマ ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 ワンタン 小麦粉	米油 ドレッシング	
19	金	ご飯 だし巻きたまご 里芋のそぼろ煮 油麩と白菜のみそ汁	701 17.7	27.8 2.7	卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉 あげ麸	米油	
22	月	ガバオライス(麦ご飯 ガバオライスの具) トムヤムクン ミルメークコーヒー <b>★日中★</b> <b>&lt;世界味のめぐり…タイ&gt;</b>	739 13.7	45.7 3.9	鶏肉 えび いか 豆腐	牛乳	ピーマン パプリカ 人参 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ しめじ たけのこ	ご飯 麦 砂糖 ミルメークコーヒー	米油	
23	火	コッペパン くじらのオーロラソースがけ フレンチサラダ コーンポタージュ <small>くじらにはよくかんでたべましょう。</small> <b>&lt;昭和の給食&gt;</b>	878 33.8	29.0 3.9	くじら みそ ハム ひよこ豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 生クリーム	米油 バター ドレッシング	
24	水	キムタクご飯(ご飯 キムタクご飯の具 わかめスープ 冷凍パイ <b>★西成田★</b>	769 25.4	30.9 4.6	豚肉 大豆 豆腐 なた	牛乳 わかめ のり		キムチ たくあん ねぎ 玉ねぎ たけのこ パイン	ご飯	ごま油 ごま	
25	木	ご飯 室蘭焼きとり コーンじゃがバターソーテー 石狩汁 <b>&lt;日本味めぐり…北海道&gt;</b>	770 23.6	34.4 3.3	豚肉 ウインナー 鮭 たら みそ	牛乳	人参	コーン 大根 しめじ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ジャが芋	バター	
26	金	わかめご飯 鶏肉のバーベキューソースがけ 海藻サラダ 豚汁 レモンソーダゼリー <b>★東向小★</b>	772 18.9	32.0 4.2	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 昆布	人参	にんにく 生姜 りんご レモン きゅうり コーン 大根 白菜 玉ねぎ 曲がりねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉 レモンソーダゼリー	米油	日中特支
29	月	ご飯 甘酢肉団子(3個) ひじきとツナのサラダ 中華たまごスープ	737 22.8	28.8 3.0	鶏肉 ツナ 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	もやし きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ	ご飯 でん粉	ドレッシング ごま油	
30	火	ココアパン チーズオムレツ ほうれん草ときのこのソーテー 冬野菜のポトフ	840 36.6	30.2 3.4	卵 ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 パセリ	エリンギ しめじ コーン 玉ねぎ かぶ キャベツ カリフラワー	パン ジャが芋	米油 オリーブオイル	西成田 全中学校3年
31	水	ガルバンズ入りう(受) かれーライス (ご飯 ガルバンズ入りう(受) かれー) フルーツのヨーグルト和え <b>&lt;中3受験応援かれー&gt;</b>	847 23.1	30.3 2.4	鶏肉 うずらの卵 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 トマト	桃 みかん パイン にんにく 玉ねぎ れんこん りんご	ご飯 ジャが芋	米油	

※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	774	830
たんぱく質(g)	32.5	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.4	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.4	2.5未満

## 中3受験応援給食・31日

いつものカレーを少しアレンジして、鉄分の多い「うずらの卵」や、食物繊維の多い「れんこん、ひよこ豆」を使い、栄養価もグレードアップしています。  
ひよこ豆は別名「ガルバンズ」とも言い、「がんばるぞ」に似ていること、れんこんは穴が開いていて「先を見通せる」験担ぎの野菜です。受験生への応援の気持ちを込めた献立になっています。



## 今月の目標 給食について考えよう。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で、給食が再開されたことを記念する行事です。食べることの大切さについて考えたり、食べ物や給食に関わる人へ感謝していただきましょう。

## 昭和の給食・23日(戦後の給食を再現)

給食では、戦後の昭和25年ごろに食べられていた給食を再現しました。クジラ肉はすじばっけていたと感じると思いますが、当時は人気のメニューでした。よくかんで食べてみてくださいね。

★ 学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。



## 《22日・世界味めぐり…タイ》

◎「ガバオライス」は、日本語に訳すと「バジル炒めご飯」です。給食でも「バジル」と「ナンプラー」を使って味付けをします。  
◎「トムヤムクン」は、世界三大スープのひとつです。「トム」⇒煮る、「ヤム」⇒和える、「クン」⇒エビ という意味です。給食では酸味と辛味をひかえめにして、あっさりとした味にアレンジします。

## 《食育の日こಂಡて》11日…「仙台雑煮」

仙台雑煮は、(仙台を中心に県内各地で)江戸時代末期から食べられてきました。焼きハゼとハラコ(イクラ)、仙台せり、大根、人参、ごぼう、紅白かまぼこなどが入った、彩りの美しいハレの日の料理です。給食では仙台雑煮をアレンジした白玉雑煮が提供されます。



## 《25日・日本味めぐり…北海道》

◎「室蘭焼きとり」は、室蘭市で考えられた「豚肉」を使用した焼きとりです。昭和12年ごろから戦争の影響で農家が豚を飼うようになり、戦争に必要な肉と皮以外の豚の内臓を串焼きにして野鳥の焼きとりと一緒に売られたのが始まりです。それから徐々に、豚肉・玉ねぎ・洋からしの組み合わせの、「豚肉」の焼きとりが定番になりました。  
◎「石狩鍋」は、石狩川河口にある石狩市から生まれた漁師料理です。石狩地方では、江戸時代からサケ漁が盛んで、漁師が大漁を祝って食べていた料理です。給食では、鍋ではなく汁物として提供します。

