

# 令和5年度 1月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量			
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g	
9	火	×	給食はありません										
10	水	○	旬の食品を使った献立 (れんこん) (麦ごはん) ハヤシライス れんこんサラダ ヨーグルト	白いんげん豆 レバー 牛肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	トマト 小松菜 人参	玉ねぎ レモン にんにく 蓮根 千切大根 キャベツ マッシュルーム とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも	麦 菜種油 オリーブ油	802	27.6	20.8	
11	木	○	行事食 (鏡開き) 麦ごはん 白身魚フライ 紅白なます 白玉汁 ひじきばっば	ホキ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 白菜	米 砂糖 里芋 白玉餅	麦 菜種油	757	27.1	19.8	
12	金	○	かみかみ献立 米粉パン ハーブチキンソテー かりかりひじきポテトサラダ チリコンカン	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 大豆	牛乳 芽ひじき	人参 ほうれん草 トマト	しょうが 玉ねぎ 千切大根 にんにく マッシュルーム	米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油 ノンエッグマヨ	857	44.5	30.7	
13	土	×	土曜授業日(給食はありません)										
15	月	○	郷土料理 (大分県) 麦ごはん とり天 きゅうり酢の物 だんご汁	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	しょうが キャベツ にんにく ごぼう きゅうり 大根	米 天ぷら粉 やせうま 砂糖 でん粉 里芋	麦 菜種油	818	31.0	25.4	
16	火	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん さば味噌煮 青のり和え みぞれ汁 スタミナ納豆	さば 納豆 豚肉 鶏肉	牛乳 青のり	人参 小松菜 ねぎ 水菜	もやし 大根 深ねぎ	米 でん粉 砂糖	麦 菜種油	755	33.2	21.0	
17	水	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん コロッケ いなり和え がめ煮	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	キャベツ 大根 蓮根 ごぼう こんにゃく	米 カレーポテトコロッケ 砂糖 里芋	麦 菜種油	837	27.1	26.9	
18	木	○	食育の日 麦ごはん いわしおかか煮 茎わかめきんぴら 博多水炊き ムース	いわし 牛肉 鶏肉	牛乳 茎わかめ 八女茶ムース	人参 春菊 いんげん 小松菜	しょうが 深ねぎ こんにゃく えのき 木耳 白菜 しめじ	米 砂糖 マロニー	麦 菜種油	831	32.9	27.1	
19	金	○	食品について知ろう! (にんにく) ガーリックパン オムレツ チキンサラダ ポトフ	卵 鶏肉 牛肉	牛乳	人参 にんにく	きゅうり 千切大根 キャベツ	ソフトフランス 砂糖 じゃがいも	麦 オリーブ油	773	24.7	38.3	
22	月	○	世界の料理 (韓国) ビビンバ ナムル 米粉チヂミ わかめ汁	牛肉 豚肉 赤みそ 卵	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	にんにく 千切大根 もやし 木耳 ごぼう	米 砂糖 里芋 米粉チヂミ	麦 菜種油	778	23.7	28.2	
23	火	○	旬の食品を使った献立 (白菜) ゆかりごはん いか天ぷら 白菜じゃこサラダ あんかけうどん ゼリー	いか ゆば 鶏肉	牛乳 しらす干	人参 しそ	白菜 深ねぎ きゅうり しょうが なめこ	米 砂糖 でん粉 うどん いよかんゼリー	麦 菜種油	819	27.3	26.2	
24	水	○	ファイバー献立 麦ごはん プリプリ中華炒め 味噌ワンタン りんご	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン チンゲン菜	しょうが 千切大根 こんにゃく にんにく 枝豆 木耳 筍 もやし りんご	米 砂糖 でん粉 ワンタン	麦 菜種油	774	26.8	24.7	
25	木	○	食品について知ろう! (ツナ) (PTA給食試食会) 麦ごはん 焼きししゃも ブロッコリー香味和え きのご沢煮 椀 ツナ大豆	豚肉 ツナ 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー みつ葉	ごぼう 木耳 なめこ しめじ えのき しょうが	米 砂糖 じゃがいも	麦 菜種油	812	33.7	29.3	
26	金	○	鉄分強化献立 コッペパン 米粉グラタン あさりトマトスープ ジャム	あさり ウインナー 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草 いんげん	とうもろこし 千切大根 マッシュルーム 玉ねぎ	コッペパン 米粉 砂糖 じゃがいも ブルーベリー&マーガリン	麦 菜種油	815	30.9	31.1	
29	月	○	給食週間献立 (1/24~30) 麦ごはん くらかつ いか酢味噌和え じゃがいもそぼろ煮	くらかつ みそ 牛肉 いか	牛乳 芽ひじき 脱脂粉乳 チーズ	人参 いんげん	千切大根 きゅうり しょうが	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	麦 菜種油	898	27.9	28.2	
30	火	○	郷土料理 (北海道) (麦ごはん) 豚丼 アスパラサラダ 石狩汁	豚肉 かつお節 みそ 鮭 豆腐	牛乳	人参 ねぎ アスパラガス 春菊	玉ねぎ しめじ キャベツ えのき 深ねぎ	米 砂糖	麦 菜種油	784	38.2	20.0	
31	水	○	カルシウム強化献立 雑穀ごはん ビーフカレー とんかつ ツナサラダ ヨーグルト	豚肉 牛肉 ツナ レバー 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 雑穀ミックス 砂糖 じゃがいも	菜種油	836	30.6	24.1	
										平均栄養量	809	30.5	26.4
										基準栄養量	830	13~20%	20~30%

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。

## アレルギー申し込みのお知らせ

来年度に向けて「食物アレルギー対応給食」の申し込みを受け付けています。申し込みには、「食物アレルギー対応給食実施申込書」と「生活管理指導表」の提出が必要です。(2月29日締切)  
対応を希望される方は、養護教諭または栄養士までお問い合わせください。申込書等お渡します。

## 1月24日~30日は 全国学校給食週間



### 学校給食の 始まりは?

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

### 学校給食の 役割は?

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

## クイズ れんこんに穴があいているのはなぜ?

- ①酸素を取り入れるため
- ②水に浮かぶため
- ③虫に食われたため



れんこんは、呼吸孔(あき)と呼ばれる穴があいており、水に浮かぶことで酸素を取り入れ、呼吸を行います。また、この穴は虫に食われるのを防ぐ役割も果たしています。