

1月予定献立表

令和4年度 柏市立富勢中学校

今月の目標【食事への感謝の気持ちを身に付けよう・郷土料理について知ろう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
11 (水)	○	チキンカレーライス	鶏肉	牛乳 / チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	817.48	26.64	23.53	2.19
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		りんご				りんご						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
12 (木)	○	★みそラーメン★	みそ 豚肉	牛乳 /	にら 人参	生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし	中華麺	ごま油 サラダ油	706.05	33.24	25.11	3.06
		★鮭とチーズの春巻き揚げ★	鮭	チーズ	小松菜 人参		小麦粉 春巻きの皮 じゃが芋	大豆油				
		すき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ				
13 (金)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		816.11	31.67	24.55	2.78
		鯖のねぎソースかけ	鯖			生姜 長葱	でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油				
		きゅうりの土佐酢和え	かつお節			キャベツ きゅうり	きび砂糖					
		切干大根のうま煮	油揚げ 鶏肉		人参	切干大根	きび砂糖	サラダ油				
		白菜のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		長葱 白菜 えのき茸						
		ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ						
16 (月)	○	きのこピラフ	鶏肉	牛乳 /	人参	グリーンピース 玉葱 ほんしめじ マッシュルーム	米 麦	バター サラダ油	777.39	36.83	24.24	3.05
		鮭のレモンソース焼き	鮭			生姜 にんにく レモン果汁	きび砂糖					
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油				
		白菜のクリーム煮	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 白菜	小麦粉	バター サラダ油				
		黒糖大豆	大豆				でん粉 黒砂糖					
17日は、3年生は給食を食べずに下校します。												
17 (火)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		809.01	26.24	23.26	2.07
		おから入りコロケ	おから 豚肉	牛乳	人参	玉葱	小麦粉 パン粉 じゃ が芋	生クリーム 大豆油 サラダ油				
		もやしのボン酢和え			人参 ほうれん草	もやし レモン果汁	きび砂糖					
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 人参	長葱	でん粉					
		ボンカン				ボンカン						
18日は、3年生は給食を食べずに下校します。												
18 (水)	○	ゆかりごはん		牛乳 /	ゆかり粉		米 麦	ごま	711.81	27.36	14.30	2.69
		鶏肉と里芋の煮物	鶏肉		人参 さやいんげん	生姜 大根	里芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		かぶのみそ汁	豆腐 みそ		かぶ(葉) 人参	かぶ えのき茸						
		手作りピーチゼリー		寒天		桃ジュース 白桃缶	砂糖					
19日は、給食はありません。												
20 (金)	○	★きなこ揚げパン★	きな粉	牛乳 /			コッペパン きび砂糖	ごま 大豆油	777.95	29.22	31.69	2.87
		青大豆サラダ	青大豆	わかめ	人参	キャベツ コーン缶		サラダ油				
		ポルシチ	豚肉 ベーコン	チーズ	かぶ(葉) トマト缶 人参	かぶ キャベツ セロリー 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	生クリーム バター サラダ油				
		りんご				りんご						
23 (月)	○	★スバゲティミートソース★	大豆 みそ 豚肉	牛乳 /	トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく	スバゲティ 小麦粉 きび砂糖	バター サラダ油	887.50	34.41	37.95	3.02
		フロッコリーサラダ			人参 フロッコリー	キャベツ 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	アーモンド サラダ油				
		★チーズタルト★	卵	チーズ		レモン果汁	砂糖 粉糖	タルトレットカップ				
		小魚		煮干し								
24 (火)	○	さつまいもご飯		牛乳 /			米 もち米 麦 さつまいも	ごま	778.97	37.55	20.27	2.90
		鯖のカレー焼き	鯖			生姜 玉葱	きび砂糖					
		アーモンド和え			小松菜 人参	もやし	きび砂糖	アーモンド				
		鶏雑炊	みそ 鶏肉 卵		かぶ(葉) 人参	かぶ ごぼう 生姜 長葱	でん粉	ごま油				
		みかん				みかん						
25 (水)	○	テーブルロール		牛乳 /			テーブルロール		931.85	36.45	33.30	4.45
		チリコンカン	大豆 ひよこ豆		トマト缶 人参 パセリ ピーマン トマトペースト	セロリー 玉葱 にんにく	きび砂糖	サラダ油				
		マカロニソテー	豚肉		ピーマン	玉葱 にんにく	マカロニ	サラダ油				
		クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	人参	グリーンピース 玉葱 マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		りんご				りんご						

今月の目標【食事への感謝の気持ちを身に付けよう・郷土料理について知ろう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
26 (木)	○	シンジュシー	焼き豚	牛乳 / ひじき	人参	生姜 干し椎茸	米 麦 きび砂糖	サラダ油	775.06	33.33	18.36	3.61
		いかのかりんどうがらめ	いか			生姜	米粉 でん粉 きび砂糖	大豆油				
		カレーまんぴら	さつま揚げ 豚肉		人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 きび砂糖 こんにやく	サラダ油				
		大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		大根 長葱 えのき茸						
		パイン缶				パイン缶						
27 (金)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		713.04	28.46	19.42	1.38
		はたはたの唐揚げ		はたはた		生姜	でん粉	大豆油				
		キャベツときゅうりのごま酢和え				キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		大豆と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう 生姜	きび砂糖	ごま サラダ油				
		スイーツフリング				スイーツフリング						
30 (月)	○	★ガーリックトースト★		牛乳 /	パセリ	にんにく	食パン	オリーブ油 マーガリン	716.41	26.09	29.32	2.48
		アーモンド入りフレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖	アーモンド サラダ油				
		ポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋					
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
31 (火)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		772.51	32.59	21.04	2.35
		鯖の有馬焼き	鯖			生姜	でん粉 きび砂糖					
		おひたし	かつお節		小松菜	キャベツ もやし						
		ゆぼともずくのすまし汁	豆腐 湯葉	もずく	人参 ほうれん草	長葱 えのき茸						
		みそポテト	みそ				小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	大豆油				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳 /」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	785.08	31.43	24.74	2.78
-------	--------	-------	-------	------

残菜・残乳ゼロ週間がはじまります。
1月24日(火)~30日(月)

毎年、一人ひとりが残さず食べる努力をし、完食を目指す取り組みを、給食委員が中心となって実施しています。

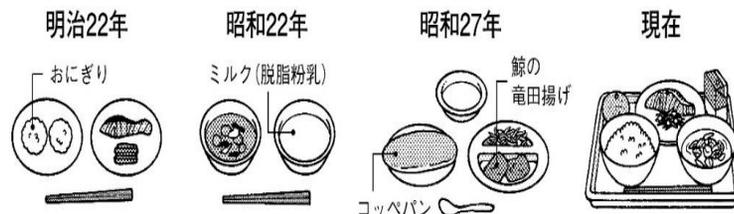
<目的>

- ①健康・成長のために正しい栄養や食事のとり方を理解して、自己管理する力を身につける。特にこれからインフルエンザやノロウイルスが流行する季節になるので、バランスよく食べて体の免疫力を上げる。
- ②食品ロスを減らす。
- ③調理員さんや農家さんなど給食に関わる方々に、感謝の気持ちを表す。

生徒の皆さん、この機会に普段の食生活を振り返り、食べ物役割や感謝の気持ちについて考えてみましょう。

保護者の皆さま、ご家庭でも苦手な料理が食べられるような工夫、励ましの声かけなどよろしくお願ひします。

1月24日から30日は全国学校給食週間です



学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。

その後、戦争による食糧不足などを理由に中断されてしまいましたが、戦後になると、国民の要望が高まって再開されました。

再開当初は、アメリカからの支援を受けていたため、主食はパンでした。また、牛乳ではなく、脱脂粉乳(牛乳から脂肪分を抜いた粉ミルクを水でとろろして温めたもの)で、独特においがあるため、苦手な子どもも多かったようです。よく使われていたお肉は、クジラです。当時は安く、栄養価も高かったため、給食によく使われました。クジラは火を通すと硬くなってしまい、また匂いも強いので、一口サイズにカットして、生姜で臭みを消した、「竜田揚げ」が定番メニューだったようです。

その後、学校給食は様々な歴史を経て、その時代ごとに必要とされる役割を担いながら変化していきました。現在では、ただ栄養を取るだけではなく、日本食の伝統や世界のメニューを紹介したり、食事マナーを学ぶ場にもなっています。

3年生 リクエスト給食

3年生を対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました。予算などの都合上難しいものもありますが、可能な限り1~3月の給食に取り入れていきます。

献立名に★マークがついているので、チェックしてください！

	1組	2組	3組	4組	5組
主食部門	きなこ揚げパン スパゲッティミートソース	みそラーメン さんまご飯	きなこ揚げパン ガーリックトースト	きなこ揚げパン キムチチャーハン	キムチチャーハン きなこ揚げパン
主菜部門	鮭とチーズの春巻き揚げ 揚げ餃子orマカロニグラタン	唐揚げ 油淋鶏	鮭とチーズの春巻き揚げ 唐揚げ	油淋鶏 豚汁	みそかつ コロッケ
デザート・その他部門	ガトーショコラ フルーツ白玉	フルーツポンチ チョコチップクッキー	ガトーショコラ アセロラゼリー	チーズタルト モンブラン	ガトーショコラ 杏仁豆腐

※1組の揚げ餃子とマカロニグラタンは同票でした。どちらか一つを提供予定です。