

1月予定献立表

令和5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 | | I値 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|-----------------------|----|-----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------------------|------------------------|-------------------|-----|-------|------|-------|
| | | | 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 | | | | |
| 10 (水) | ○ | ★ドライカレーライス★ | 大豆 豚肉 鶏肉 | 牛乳／ 脱脂粉乳 チーズ | 人参 | 生姜 玉葱 にんにく レーズン | 米粉 米 麦 | サラダ油 | 789 | 29.4 | 19.9 | 2.61 |
| | | 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 | | | | |
| | | ★フルーツみつ豆★ | えんどう豆 | 寒天 | | みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶 | 砂糖 | | | | | |
| | | 大豆小魚 | 大豆 | 煮干し | | | | | | | | |
| 11 (木) | ○ | ご飯 | | 牛乳／ | | | 米 麦 | | 730 | 31.8 | 12.9 | 1.37 |
| | | 赤魚の塩こうじ漬け | あこうだい | | | | 米こうじ | | | | | |
| | | 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 | | | | | | |
| | | 白玉あずき | 鏡開き | 小豆 | | | 白玉餅 きび砂糖 | | | | | |
| 12 (金) | ○ | チャーハン | なると 焼き豚 | 牛乳／ | 人参 | グリーンピース 長葱 | 米 麦 | ごま油 サラダ油 | 750 | 27.0 | 20.9 | 3.60 |
| | | ★揚げ餃子★ | 餃子 | | | | | 大豆油 | | | | |
| | | ナムル | | | 小松菜 人参 | にんにく 長葱 もやし | きび砂糖 | ごま ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | 味噌ワンドン | みそ 鶏肉 | | 小松菜 人参 | 生姜 にんにく 長葱 もやし | ワンドンの皮 | | | | | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | |
| 15 (月) | ○ | 豚丼 | 豚肉 | 牛乳／ | 人参 | 生姜 玉葱 にんにく | 米 麦 しらたき きび砂糖 | サラダ油 | 784 | 31.8 | 25.8 | 2.89 |
| | | 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 | | | | |
| | | 卵とトマトのスープ | あさり 鶏肉 卵 | | チンゲン菜 トマト | 玉葱 えのき茸 | でん粉 | | | | | |
| | | ひとくちぶどうゼリー | | | | ぶどう果汁 | ゼリー | | | | | |
| 16 (火) | ○ | ★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 | 711 | 26.7 | 26.3 | 2.66 |
| | | ツナサラダ | ツナ | わかめ | | キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁 | | サラダ油 | | | | |
| | | ★スイートポテトの包み揚げ★ | | | | | 小麦粉 春巻きの皮 さつま芋 きび砂糖 | 大豆油 バター | | | | |
| | | カシューナッツ小魚 | | 煮干し | | | | カシューナッツ | | | | |
| 17,18日は、3年生は給食はありません。 | | | | | | | | | | | | |
| 17 (水) | ○ | ご飯 | | 牛乳／ | | | 米 麦 | | 738 | 28.5 | 23.0 | 1.85 |
| | | 鯖の竜田揚げ | 鯖 | | | 生姜 | でん粉 | 大豆油 | | | | |
| | | アーモンド和え | | | 小松菜 人参 | もやし | きび砂糖 | アーモンド | | | | |
| | | かぶのみそ汁 | 豆腐 みそ | | かぶ(葉) 人参 | かぶ えのき茸 | | | | | | |
| | | ボンカン | | | | ぼんかん | | | | | | |
| 18 (木) | ○ | セサミトースト | | 牛乳／ | | | 食パン グラニュー糖 | ごま マーガリン | 858 | 35.3 | 38.2 | 3.03 |
| | | 鶏肉と大豆のケチャップ煮 | ひよこ豆 鶏肉 | | トマト缶 人参 パセリ | 玉葱 にんにく マッシュルーム | でん粉 きび砂糖 | 大豆油 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 | | | | | |
| | | 大豆小魚 | 大豆 | 煮干し | | | | | | | | |
| 19 (金) | ○ | 中華おこわ | 焼き豚 | 牛乳／ | 人参 | 生姜 たけのこ グリーンピース 干し椎茸 | 米 もち米 麦 きび砂糖 | ごま油 サラダ油 | 724 | 31.8 | 24.0 | 3.02 |
| | | ししゃもの磯辺揚げ | | 青のり ししゃも | | | 米粉 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 | | | | |
| | | 豚汁 | 豆腐 みそ 豚肉 | | 小松菜 人参 | ごぼう 長葱 | こんにやく じゃが芋 | サラダ油 | | | | |
| | | 黒糖大豆 | 大豆 | | | | でん粉 黒砂糖 | | | | | |
| 22 (月) | ○ | コーンピラフ | ソーセージ | 牛乳／ | 人参 パセリ | 玉葱 コーン缶 にんにく | 米 麦 | バター サラダ油 | 742 | 27.7 | 25.5 | 3.08 |
| | | ポテトと青大豆のチーズ焼き | 青大豆 | 牛乳 チーズ | | | じゃが芋 | 生クリーム | | | | |
| | | ひじきのマリネ | | ひじき | 人参 | キャベツ きゅうり | きび砂糖 | サラダ油 | | | | |
| | | 洋風たまごスープ | ベーコン 卵 | | 小松菜 人参 | 玉葱 | でん粉 | | | | | |
| | | 小魚 | | 煮干し | | | | | | | | |
| 23 (火) | ○ | ★きなご揚げパン★ | きな粉 | 牛乳／ | | | コッペパン きび砂糖 | ごま 大豆油 | 746 | 28.3 | 31.7 | 2.79 |
| | | ゆで野菜のごまサラダ | | | 人参 | キャベツ きゅうり コーン缶 もやし | きび砂糖 | ごま ごま油 | | | | |
| | | 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 | | | | | | |
| 24 (水) | ○ | ご飯 | | 牛乳／ | | | 米 麦 | | 740 | 33.4 | 22.4 | 2.11 |
| | | 鯖の有馬焼き | 兵庫給食 | 鯖 | | 生姜 | でん粉 きび砂糖 | | | | | |
| | | じゃがいものきんぴら煮 | さつま揚げ 豚肉 | | 人参 | ごぼう | じゃが芋 こんにやく きび砂糖 | ごま サラダ油 | | | | |
| | | 小松菜と油揚げのみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | | 小松菜 人参 | 長葱 | | | | | | |
| | | いり大豆 | 大豆 | | | | | | | | | |

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 | | I値 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|-----------|----|-----------------|-------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-----------|-----|-------|------|-------|
| | | | 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 | | | | |
| 25 (木) | ○ | 長崎ちゃんぽん麺 | なると いか | 牛乳 / 牛乳 | にら 人参 | キャベツ 生姜 玉葱 | 中華麺 でん粉 | ごま油 サラダ油 | 771 | 35.1 | 26.7 | 3.00 |
| | | 豚肉のせん切り炒め | えび 豚肉 | | 人参 ピーマン | にんにく もやし きくらげ | | サラダ油 | | | | |
| | | 黒糖蒸しパン | 豚肉 | | 赤ピーマン | 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸 | | 小麦粉 黒砂糖 | | | | |
| | | 炒りアーモンド | | | | | | アーモンド | | | | |
| 26 (金) | ○ | さつまいもご飯 | | 牛乳 / | | | 米 もち米 麦 | ごま | 791 | 30.1 | 23.3 | 2.82 |
| | | いわしの蒲焼き | 鱈 | | | 生姜 | 上新粉 でん粉 | 大豆油 | | | | |
| | | もやしのポン酢和え | | | 小松菜 人参 | もやし レモン果汁 | きび砂糖 | | | | | |
| | | 白菜と豚肉のみそ汁 | みそ 豚肉 | | 小松菜 人参 | 白菜 | | サラダ油 | | | | |
| | | みかん | | | | みかん | | | | | | |
| 29 (月) | ○ | メキシカンライス | 鶏肉 | 牛乳 / | 人参 トマトピューレ | 玉葱 コーン缶 グリンピース | 米 麦 | サラダ油 | 727 | 27.5 | 17.0 | 2.38 |
| | | アーモンド入りフレンチサラダ | | | 人参 | マッシュルーム | きび砂糖 | アーモンド | | | | |
| | | スコッチフロス | ベーコン 鶏肉 | | かぶ(葉) 人参 | かぶ セロリー 玉葱 | 大麦 じゃが芋 | | | | | |
| | | パンナコッタブルーベリーソース | | アガー 脱脂粉乳 | | レモン果汁 ブルーベリー | 砂糖 | | | | | |
| | | 大豆小魚 | 大豆 | 加糖練乳 牛乳 | | | | | | | | |
| 30 (火) | ○ | ひじきと青大豆のご飯 | 青大豆 油揚げ | 牛乳 / ひじき | 人参 | | 米 麦 きび砂糖 | サラダ油 | 734 | 27.6 | 22.1 | 2.41 |
| | | はたはたの唐揚げ | 鶏肉 | | はたはた | 生姜 | でん粉 | 大豆油 | | | | |
| | | 切干大根のカレー和え | かつお節 | | 小松菜 人参 | 切干し大根 もやし | | ごま サラダ油 | | | | |
| | | だまっこ汁 | 鶏肉 | | 小松菜 人参 | 大根 長葱 ぶなしめじ | 白玉餅 しらたき | サラダ油 | | | | |
| 31 (水) | ○ | スパゲティ大豆ソース | 大豆 みそ 豚肉 | 牛乳 / | トマト缶 人参 | 玉葱 にんにく | スパゲティ 小麦粉 | バター サラダ油 | 849 | 34.6 | 38.0 | 2.97 |
| | | フロッキーサラダ | | | ピーマン | キャベツ 玉葱 コーン缶 | きび砂糖 | アーモンド | | | | |
| | | ★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 | | | | | | | | |

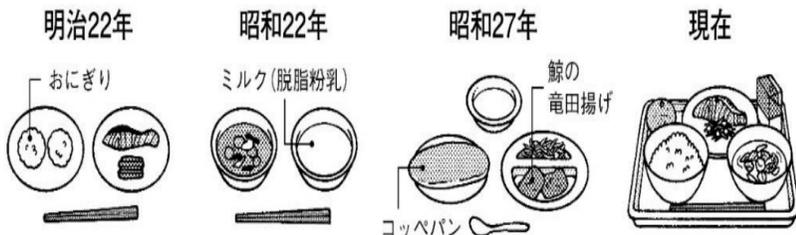
| | | | | |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 761 | 30.4 | 24.9 | 2.66 |
|-------|-----|------|------|------|

※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I値の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満

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、独特のおいがあるため、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きました。現在では、ただ栄養を取るだけでなく、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!

| | 3-1 | 3-2 | 3-3 | 3-4 | 3-5 |
|---------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------|
| 主食部門 | みそラーメン | みそラーメン | カレーライス | きなこ揚げパン | きなこ揚げパン |
| | うどん | 揚げパン | キンパ | みそラーメン | わかめご飯 |
| 主菜部門 | 揚げ餃子 | 鮭とチーズの春巻き | 鮭とチーズの春巻き | 鶏の唐揚げ | 鮭とチーズの春巻き揚げ |
| | 鮭とチーズの春巻き | 鶏の唐揚げ | ハンバーグ | 鮭とチーズの春巻き | みそかつ |
| デザート その他部門 | チーズタルト | チーズタルト | ガトーショコラ | ガトーショコラ | ガトーショコラ |
| | 中華コーンスープ | フルーツポンチ | ショートケーキ | チョコチップクッキー | スイートポテトの春巻き揚げ |

【お知らせ】

1月から、通常通りパンを提供いたします。12月は急な献立変更にご理解いただきありがとうございました。