



# (北方中)令和元年度 1月学校給食献立表



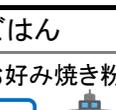
## 1月給食目標

感謝して食べよう 正しい食事のマナーで感謝の気持ちを表そう



北方給食センター

日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料	エネルギー	アレルギー表示 義務7品目 (加工品)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質			
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		食塩相当量			
8	春の七草	コッペパン 牛乳		牛乳				パン			761	パン(小麦, 乳) うどん(小麦) チーズ(乳)	
		七草うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん 大根葉 大根 かぶ 白菜		うどん麺	油	煮干し 昆布 塩 酒 しょうゆ みりん		34.3		
		キャベツとひき肉炒め	牛肉 豚肉	チーズ	ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう 酒 ケチャップ コンソメ				
		さがみかんゼリー					みかんゼリー				2.7		
9	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん				888	粉チーズ(乳) カレールウ(小麦・乳)	
		ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム りんご	じゃがいも	油	鶏がら 塩 ワイン ケチャップ				
		ツナコーンサラダ	ツナ		グリーンピース	にんにく しょうが			カレー粉 カレールウ ウスターソース		27.9		
		福神漬け				福神漬け			コーンドレッシング 塩 こしょう		2.6		
10	鏡開き	ごはん 牛乳		牛乳	今年の幸せを願う献立です!		ごはん				800	粉チーズ(乳) カレールウ(小麦・乳)	
		松風焼き	鶏ひき肉 豆腐 みそ 卵			玉葱 しょうが	砂糖 パン粉	いりごま	しょうゆ 塩 酒				
		錦なます	ハム	昆布	にんじん	大根 かぶ れんこん	砂糖		塩 しょうゆ 酢		33.3		
		お雑煮	鶏肉 かまぼこ		にんじん かつお菜	干しいたけ 白菜 ごぼう	白玉もち		かつお節 昆布 塩 酒 しょうゆ みりん		2.3		
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				825	粉チーズ(乳) マカロニ・パン粉(小麦) ホワイトソース(乳・小麦)	
		あじの梅だれかけ	あじ			梅	かたくり粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢				
		ごぼうのしぐれ煮	牛肉		にんじん いんげん	ごぼう しょうが	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		34.0		
		小松菜のみそ汁	油揚げ みそ わかめ		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのき キャベツ			煮干し		2.7		
15	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			パン				751	パン(小麦, 乳) チーズ(乳) マカロニ・パン粉(小麦) ホワイトソース(乳・小麦)	
		冬野菜とチキンのグラタン	鶏肉	チーズ 牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム 白菜 にんにく	マカロニ パン粉	オリーブオイル	塩 こしょう ワイン ホワイトソース コンソメ		28.9		
		ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	油	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ				
		りんご				りんご					2.9		
16	中3なし	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				761	チリソース (小麦, えび, 大豆, りんご)	
		鶏肉のチリソース	鶏肉				かたくり粉 米粉 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ チリソース 酒				
		ニラもやし炒め	豚ひき肉		にら にんじん	もやし 玉ねぎ	ビーフン	油	塩 こしょう しょうゆ 酒		30.1		
		大根の中華スープ	かにかま		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根 きくらげ		ごま油	鶏がら しょうゆ 酒 塩 こしょう		2.0		
17	金	いなりごはん 牛乳	油揚げ 錦糸卵	牛乳	にんじん	干しいたけ	ごはん 砂糖	ごま油	しょうゆ 塩 酒 酢		810	ロールケーキ (乳, 小麦, 大豆)	
		湯豆腐	豆腐 豚肉		春菊	白菜 えのき	マロニー	油	かつお節 昆布 しょうゆ 塩 酒 みりん				
		磯香和え	ちくわ	のり	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ		31.9		
		いちごロールケーキ					いちごロールケーキ				2.9		
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				787	チーズ(乳) バター(乳)	
		大根と鶏肉の煮もの	鶏肉 厚揚げ		にんじん いんげん	大根 れんこん 玉ねぎ	こんにやく 砂糖	油	煮干し しょうゆ 酒 みりん 塩				
		キャベツと春雨の酢の物	かにかま		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖		酢 しょうゆ		31.6		
		みそ豆	大豆 みそ				かたくり粉 砂糖	油	酒		2.3		
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				785	チーズ(乳) バター(乳)	
		豚肉とねぎの甘辛炒め	豚肉		ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが	こんにやく 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん				
		カラフルポテト		粉チーズ	にんじん 枝豆	とうもろこし	じゃがいも	バター	塩 こしょう		29.3		
		たまごスープ	卵 かまぼこ		チンゲン菜	玉ねぎ もやし しいたけ たけのこ	かたくり粉		鶏がら しょうゆ 酒 塩 こしょう		2.0		
22	弁当のり	自分で作ったおにぎり	自分でおにぎりを作って持ってきてみましょう!					おにぎり				180	ロールケーキ (乳, 小麦, 大豆)
		鮭の塩焼き	鮭						塩 酒				
		たくあん和え				きゅうり たくあん					18.1		
		みそ汁	油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ しめじ	さつまいも		煮干し		1.7		
23	武雄まるごと給食の日	ごはん 牛乳		牛乳	北方, 武雄産の食材をたくさん使います!		ごはん				821	ロールケーキ (乳, 小麦, 大豆)	
		若楠ポークジンジャー	豚ロース			玉ねぎ しょうが にんにく りんご	米粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん				
		れんこんひじき炒め	さつま揚げ ひじき		にんじん いんげん	れんこん	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		32.0		
		北方野菜のそぼろ汁	鶏ひき肉		にんじん ねぎ	大根 白菜 しいたけ	かたくり粉	油	かつお節 昆布 塩 酒 しょうゆ		2.7		

1月24日から30日は学校給食週間です！ ～ぐるっと日本の味めぐりとして各県の料理や佐賀県の料理が登場します！～												
24 金	沖縄県	タコライス 牛乳		牛乳	ごはんにごはんに具と野菜をのせて「タコライス」にしよう！！			ごはん		塩 こしょう 酒 しょうゆ	783	チーズ(乳)
		タコライス(具)	豚ひき肉		トマト	玉ねぎ にんにく		油	ケチャップ ソース カレー粉			
		タコライス(野菜)		チーズ		キャベツ きゅうり						
		わかめスープ	鶏肉	わかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ きくらげ もやし		油 ごま油	鶏がら しょうゆ 塩 こしょう 酒			
27 月	大阪府	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				859	お好み焼き粉 (小麦) お好み焼きソース (小麦、大豆、りんご)
		お好み焼き	豚肉 いか	青のり		キャベツ とうもろこし	お好み焼き粉	油	酒 塩 こしょう			
		じゃこ高菜炒め	卵 かつお節		お好み焼きを手作りします！				お好み焼きソース			
		肉すい	牛肉 豆腐		しらすぼし にんじん	高菜漬け	砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒			
28 火	奈良県	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				873	
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	砂糖 かたくり粉 米粉	油	塩 酒 しょうゆ みりん			
		のっぺい	厚揚げ		にんじん いんげん	大根 れんこん	里芋 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 塩			
		飛鳥汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん みずな	玉ねぎ 白菜 ごぼう しいたけ		油	煮干し			
29 水	佐賀県	食パン(ジャム) 牛乳		牛乳	大町町のご当地麺です！			パン いちごジャム		鶏がら 酒 塩 こしょう	709	パン(小麦、乳) うどん(小麦)
		たろめん	豚肉 えび かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ しょうが	うどん	油	豚こつ しょうゆ 中華だし			
		SOYよかサラダ	ハム 大豆		パプリカ	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング				
		みかん	武雄市のベジファースト事業で考えられたサラダです！			みかん						
30 木	北海道	ごはん 牛乳		牛乳	ごはんの上のせて食べよう！			ごはん			750	
		豚丼	豚肉		こねぎ	玉ねぎ		砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん		
		松前漬け風	さきいか	昆布	にんじん					酒 みりん しょうゆ		
		三平汁	鮭		にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ ごぼう	じゃがいも		かつお節 昆布 しょうゆ みりん 酒 塩			
31 金	希望 献立 1年 立	〇〇〇ごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		塩	865		
		〇〇のから揚げ	鶏肉			しょうが	米粉 かたくり粉	油	酒 塩 こしょう しょうゆ			
		〇〇サラダ	かにかま	海藻ミックス		もやし きゅうり コーン	春雨 砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢			
		〇〇〇〇風煮	牛肉 豆腐		にんじん ねぎ	白菜 しめじ 玉ねぎ	砂糖 しらたき	油	塩 酒 みりん しょうゆ			
		〇〇〇〇ゼリー					ゼリー					

# 1月給食たより

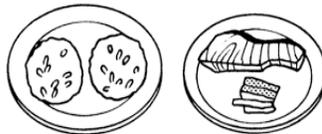
冬休みはクリスマスにお正月と、行事がもりだくさんです。元気に新しい年を迎えるためにも、「早ね・早おき・しっかり朝ごはん」で、規則正しい生活をしましょう！

## 1月24日から30日は学校給食週間です！



### ○ 学校給食のはじまり

「学校給食」のはじまりは1889年(明治22年)山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の小学校で、弁当を持って来られない子どもたちのために、食事を出したことが始まりとされています。それから全国に広まり、昭和の始めごろには栄養失調の改善のために、栄養を考えた学校給食が出せるようになりました。



最初の給食は、「おにぎり・鮭の塩焼き・お漬物」でした。

### ○ 学校給食週間とは??

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に学校給食が再開されたことから、この日を「学校給食感謝の日」としていましたが、冬休みに入ってしまうため、1ヶ月後の1月24日からの1週間を「学校給食週間」とすることとなりました。



### 1月22日～30日は、いろいろな献立を実施します

#### 22日(水) おにぎり弁当の日 給食がはじまったころのこんだて

給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で、お弁当を持って来ることができない子どもたちのために作られたのがはじまりです。そのころの献立は「おにぎり」と焼き魚と漬物」だったそうです。自分で作ってきたおにぎりと一緒にたべましょう！

#### 24日(金)～30日(木) ぐるっと日本の味めぐり

沖縄県・大阪府・奈良県・北海道の郷土料理やご当地料理を給食に出します！また、佐賀県の料理では大町町のご当地麺「たろめん」、武雄市で取り組まれているベジファーストのなかで考案された大豆と野菜のサラダ「SOYよかサラダ」、北方町でとれたみかんを出します！

#### 23日(木) まるごと武雄給食の日

武雄市の農家だけが生産する「若楠ポーク」やたくさんの北方産・武雄市内産の食材を使って給食を作ります。

