

1月

学校給食献立表

1月の給食目標
感謝して食べよう

山内中学校

日 曜	献立	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料 ちようみりょう	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		
		魚・肉・卵・ 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさい	色の薄いやさい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		
8 木	★ 2学期後半はじまり ★ 給食はありません								
9 金	ごはん/牛乳	1年の幸せを願うこんだて		牛乳	まつかぜやきの中にウインナーが入っていたら大吉!		米		738 kcal
	おみくじ松風焼き	とりひき肉,とうふ, ウインナー		いんげん	しょうが,玉ねぎ	パン粉,砂糖 かたくり粉	油,マヨネーズ,ごま	塩,酒,しょうゆ	30.9 g
	錦なます	ハム	こんぶ	にんじん	だいこん,れんこん	砂糖		酢,塩,しょうゆ	23.1 g
	春の七草みそ汁	とり肉,油あげ,みそ		だいこん葉,にんじん,せり, ごきょう,はこべら	しいたけ,かぶ,はくさい			酒,かつお節	352 mg
12 月	「春の七草」知っていますか? セリ,ナズナ,ゴキョウ,ハコベラ,ホトケノザ,スズナ,スズシロ			★ 成人の日 ★					
13 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			738 kcal
	麻婆豆腐	豆腐,ぶたひき肉,テンメン ジャン,赤みそ,みそ		にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,干しいたけ	砂糖,かたくり粉	油,ごま油	酒,トウバンジャン,がらスープ, しょうゆ,中華スープのもと	26.1 g
	白菜の甘酢和え			にんじん	はくさい,もやし,きゅうり	砂糖	ごま油	酢,しょうゆ	19.9 g
	果物(りんご)				りんご				304 mg
14 水	クロワッサン/牛乳		牛乳			クロワッサン			711 kcal
	ブロッコリーのトマトスパゲティ	牛ひき肉		にんじん,ブロッコリー	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	塩,赤ワイン,トマトピューレ,ケチャップ,コンソメ, デミグラスソース,ソース,こしょう,チキンブイヨン	26.7 g
	オムレツ	(卵)		(ほうれん草)		(かたくり粉)	(油)		35.1 g
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう,きゅうり,とうもろこし	砂糖	ごまだれッシング	しょうゆ,酢	419 mg
15 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			796 kcal
	魚の揚げ煮	さば			しょうが	かたくり粉,砂糖	油	酒,塩,みりん,しょうゆ	33.4 g
	アーモンド和え			ほうれんそう,にんじん	キャベツ,もやし	砂糖	アーモンド	しょうゆ	25.4 g
	豚汁	ぶた肉,厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ	しょうが,だいこん,ごぼう,しめじ	さつまいも	油	酒,塩,にぼし	399 mg
16 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			720 kcal
	武雄産キャベツの焼肉炒め	ぶた肉		にんじん,にら	キャベツ,にんにく,しょうが,玉ねぎ	かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,焼き肉のたれ,しょうゆ	30.4 g
	野菜チップス				れんこん	じゃがいも	油	塩,アルミカップ	21.8 g
	ほうれん草入りかきたま汁	たまご,とりむね肉		ほうれんそう	えのき,はくさい,玉ねぎ	かたくり粉		酒,しょうゆ,塩,こんぶ,かつお節	290 mg
19 月	もち麦ごはん/牛乳		牛乳			米,もち麦			768 kcal
	ビーフカレー	牛肉		にんじん,トマト, グリンピース	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,りんご	じゃがいも	油	塩,カレー粉,赤ワイン,ケチャップ, ソース,カレールウ,とりがら	24.5 g
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり			ドレッシング	23.3 g
	果物(ぽんかん)				ぽんかん				289 mg
20 火	かしわごはん/牛乳	とり肉	牛乳		ごぼう,えだまめ	米,砂糖	油	酒,みりん,しょうゆ	714 kcal
	魚の野菜あんかけ	あかうお		にんじん,きぬさや	しょうが,玉ねぎ,えのき	小麦粉,かたくり 粉,砂糖	油	塩,酒,みりん,しょうゆ	32.7 g
	ゆきのつゆ	厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ,みずな	だいこん,玉ねぎ,はくさい,しめじ			かつお節	20.0 g
									316 mg
21 水	コッペパン/牛乳		牛乳			パン			793 kcal
	ミートボールのトマト煮	ミートボール			玉ねぎ,にんにく	砂糖	油,オリーブ油	塩,こしょう,トマトピューレ,ケチャップ, ソース,赤ワイン,コンソメ	33.7 g
	マリネサラダ	ハム		にんじん	きゅうり,とうもろこし,キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢,白ワイン,塩,こしょう	31.0 g
	冬野菜のシチュー	とりむね肉,豆乳	牛乳,生クリーム	にんじん,プロッコリー	玉ねぎ,かぶ,しめじ	じゃがいも	油	酒,シチュールウ,ポタージュの素, 塩,こしょう,チキンブイヨン	347 mg
22 木	ごはん/牛乳	3年生給食なし		牛乳		米			706 kcal
	れんこん入りつくね	とりひき肉,ぶたひき肉			れんこん,玉ねぎ,しょうが	かたくり粉, パン粉,砂糖	油,マヨネーズ	塩,こしょう,酒,しょうゆ,みりん	28.7 g
	五目きんぴら	ぶた肉	くきわかめ	にんじん,いんげん	ごぼう	こんにゃく,砂糖	油,ごま油	酒,しょうゆ,みりん	20.4 g
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,しめじ			塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節	293 mg
23 金	ごはん/牛乳	給食記念日献立		牛乳	最初の給食はおにぎり、魚の塩焼き、おつけものでした。 毎日いろんな食事を食べることができるのは とても幸せなことですね。		米		667 kcal
	鮭の塩焼き	さけ						塩,酒	29.1 g
	たくあん和え				千切りたくあん,きゅうり				17.7 g
	具だくさんみそ汁	厚あげ,みそ		にんじん,こまつな	だいこん,玉ねぎ,えのき	さつまいも		にぼし	396 mg

1月26日(月)～30日(金)は、「学校給食週間」です！食べ物や給食の仕事に関わるいろんな人に感謝していただきましょう！

26 月	ごはん/牛乳/マヨネーズ	佐賀のあじめぐり 「シリアンライス」		牛乳	ごはんにお肉と野菜、マヨネーズをのせて食べよう！			米	マヨネーズ		740 kcal
	シリアンライス(肉)	牛肉,赤みそ			玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんご	砂糖	油	酒,しょうゆ,みりん			25.9 g
	シリアンライス(野菜)			パプリカ,チンゲンサイ	レタス,キャベツ			ドレッシング			26.9 g
	ころころ野菜のスープ	ワインナー			にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム, とうもろこし,セロリー	じゃがいも	オリーブ油	酒,パセリ,コンソメ,塩,こしょう, しょうゆ,チキンブイヨン		271 mg
27 火	ごはん/牛乳	日本のあじめぐり「長崎県」		牛乳				米			723 kcal
	長崎天ぷら	あじ			玉ねぎ	天ぷら粉,砂糖	油	塩,酒			32.1 g
	浦上そぼろ	ぶた肉,さつまあげ			にんじん,いんげん	ごぼう,もやし	砂糖	油	塩,酒,しょうゆ,しょうゆ		19.8 g
	具雑煮	とり肉,かまぼこ, 高野豆腐			にんじん,こまつな	干ししいたけ,はくさい	白玉もち	しょうゆ,塩,みりん,かつお節,こんぶ			339 mg
28 水	ミルクパン/牛乳	世界の味めぐり「イタリア」		牛乳	2月から冬季オリンピックがイタリアのミラノであります			パン			853 kcal
	ミラノ風カツレツ	とりむね肉	チーズ			にんにく	小麦粉,パン粉	油	塩,こしょう,白ワイン,香草パウダー		38.8 g
	イタリアンサラダ	ハム	チーズ	パプリカ,にんじん	きゅうり,キャベツ	砂糖	ドレッシング	しょうゆ,酢			33.5 g
	ズッパ・ディ・レグーミ	ベーコン,レンズまめ			にんじん,トマト	にんにく,セロリー,玉ねぎ, マッシュルーム,玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン,パセリ,ケチャップ,コンソメ, 塩,こしょう,みりん,チキンブイヨン		389 mg
29 木	ごはん/牛乳	まるごと武雄給食の日		牛乳				米			726 kcal
	若楠ポークのソテーみぞれソース	ぶた肉(若楠ポーク)			にんにく,しょうが,だいこん	砂糖,かたくり粉	酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん				28.0 g
	チンゲンサイとのりのサラダ	ちくわ	きざみのり	にんじん,チンゲンサイ	もやし,キャベツ	砂糖	塩,しょうゆ,酢				21.6 g
	つんきーだご汁	油あげ,みそ			にんじん,ねぎ	だいこん,しめじ	さといも, 小麦粉,白玉粉	煮干し,しょうゆ,酒			310 mg
30 金	ひじきと枝豆のごはん/牛乳	牛ひき肉	ひじき,牛乳	えだまめ	ごぼう,干ししいたけ	米,砂糖	油	酒,みりん,しょうゆ			710 kcal
	厚あげとチンゲンサイの卵とじ	厚あげ,ぶた肉、たまご			チンゲンサイ	キャベツ,もやし	砂糖	油	酒,塩,しょうゆ		29.8 g
	山内野菜のあったか汁	とりひき肉			にんじん,こねぎ	だいこん,はくさい,玉ねぎ, しめじ,しょうが			かつお節,塩,酒,しょうゆ,みりん		24.3 g
	ミニクレープ	(卵)	(乳製品)			(いちご)	(砂糖,小麦粉, かたくり粉)	(油,ゼラチン)			372 mg

※加工食品の原材料には()をつけて表示しています

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会多かったのではないか。どんな年越しそばやおせち料理は食べましたか？お正月に食べる料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないですね。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。食事のマナーにも気をつけながら、今年もみんなで楽しく給食を食べましょう！

1月24日から30日は全国がっこうきゅうしょく週間です！

○ 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。

○ 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・魚の塩焼き・おつけもの」でした

1月23日～29日は、いろいろな献立を予定しています

★23日：給食記念日献立

最初の給食を再現しています。

★26日：佐賀の味めぐり

佐賀のご当地グルメ「シリアンライス」です！

昭和50年ごろ佐賀市の喫茶店で生まれたそうです。

★27日：まるごとたけお給食の日

今年度2回目！若楠ポーク、チングンサイ、大根、里芋など武雄や山内でとれた食材をたくさんつかいます。

★28日：世界の味めぐり「イタリア」

2月6日よりイタリアのミラノで冬季オリンピックが開催されます。

衣に粉チーズの入ったミラノ風カツレツ、レンズ豆のスープなど

イタリアの料理です

★29日：まるごと武雄給食の日

今年度2回目！若楠ポーク、チングンサイ、大根など

武雄や山内でとれた食材をたくさんつかいます。

「つんきーだご汁」の「つんきー」は「つんきる」という方言で、

「ちぎる」という意味の言葉です。

小麦粉で作っただごをちぎって入れた汁です。