

1月の予定献立表(中学校)

～給食当番について～
 お子様か給食当番を担当した場合、白衣を着用し、マスクをして配膳します。マスクをご用意ください。また、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。ほころび等ございましたら、簡単な縫いをしていただくと幸いです。

令和5年度

日曜	飲み物	給食回数 16回	給食目標			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ
			献立に関心を持って食べよう				
今日の立川産：うど・キャバツ・小松菜・大根・人参・ねぎ・白菜							
材料の働き							
		献立	力や熱になるもと (黄)	血や肉になるもと (赤)	からだの調子を整えるもと (緑)		
10	牛乳	米粉のカレーライス *1 切干大根のサラダ ヨーグルト	米 大麦 じゃが芋 油 砂糖 米粉 バター 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 ちくわ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリー にんにく しょうが 大根 キャバツ きゅうり とうもろこし	765 26.8	*1 カレーライスは、ごはんにかレーをかけて食べます。 *2 手作りふりかけは、ごはんにかけて食べます。
11	牛乳	ごはん さばのねぎみそ焼き 野菜のゆかり和え 白玉もちの雑煮	米 砂糖 白玉もち 油 里芋	牛乳 さば 味噌 鶏肉 油揚げ	ねぎ 白菜 もやし しめじ 人参 ゆかり 小松菜 大根 しいたけ みつば	840 35.6	*3 揚げぎょうざは、一人3個ずつです。 *4 マーボー豆腐丼は、ごはんの上に具をのせて食べます。
12	牛乳	雑穀ごはん さけのみそチーズ焼き 茎わかめとごぼうのごま炒め あられ汁	米 五穀米 砂糖 ごま 油 ごま油	牛乳 鮭 味噌 チーズ わかめ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	パセリ ごぼう 人参 さやいんげん 大根 こねぎ ねぎ	817 37.7	*5 かき揚げ丼は、ごはんにかき揚げをのせて、天つゆかけて食べます。 *6 セルフトルコライスはピラフの上にチキンカツ・スパゲッティナポリタンをのせて食べます。
15	牛乳	ごはん 手作りふりかけ *2 れんこんハンバーグ かす汁	米 ごま 砂糖 油 パン粉 でん粉 里芋	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 鰹節 鶏肉 豚肉 大豆 味噌 豆腐 ちくわ	玉ねぎ れんこん とうもろこし 大根 人参 ねぎ 小松菜 しょうが ごんにやく	799 35.2	*7 いかの天ぷらは、一人2枚ずつです。 *8 味噌ラーメンは、麺にスープをかけて食べます。
16	牛乳	鶏ごぼうごはん ホキの磯辺揚げ 白菜のごま酢和え かぶとわかめのみそ汁	米 油 砂糖 小麦粉 ごま	鶏肉 牛乳 ホキ 青のり 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌	人参 ごぼう 枝豆 白菜 ほうれん草 えのきたけ かぶ ねぎ	782 36.4	*9 にぎすのから揚げは、一人3本ずつです。
17	牛乳	白ごま坦々うどん 揚げぎょうざ (3個) *3 生揚げのチャンプルー	うどん 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 ちくわ 味噌 ぎょうざ 卵 生揚げ 鰹節	にんにく しょうが キャバツ 人参 もやし 玉ねぎ いら ねぎ しいたけ とうもろこし ピーマン	823 34.3	1月24日～30日は 全国学校給食週間です！ 学校給食について知ろう！
18	牛乳	マーボー豆腐丼 *4 トック入りわかめスープ みかん	米 砂糖 でん粉 ごま油 油 トック	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 味噌 わかめ 鶏肉	人参 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ みかん	840 33.4	日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大誓寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきました。戦争で中断されましたが、1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになり、地元でとれた地産農産物を積極的に使用して紹介したり、季節ごとの行事食、日本各地で昔から食べられていた郷土料理など日本の食文化を伝えることも給食の大切な役割になりました。給食週間の給食で提供する日本の郷土料理は、裏面の給食日よりご紹介いたします。
19	牛乳	鶏肉と山菜のごはん ほたてと三つ葉の卵焼き じゃがいもとさやえんどうのみそ汁 りんご	米 もち米 砂糖 油 じゃが芋	鶏肉 牛乳 卵 ほたて ひじき 油揚げ 味噌	山菜 人参 ごぼう みつば 玉ねぎ さやえんどう りんご	736 30.1	
22	牛乳	揚げパン えびとブロッコリーのサラダ カレースープ煮 桃ゼリー	コップパン 油 砂糖 ごまドレッシング じゃが芋 桃ゼリー	牛乳 えび 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー キャバツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ さやいんげん	783 31.8	
23	牛乳	かき揚げ丼(天つゆ) *5 かんも汁 りんご	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 さつま芋	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	人参 うど 玉ねぎ みつば 大根 ねぎ ごんにやく あしたば りんご	868 26.5	
24	牛乳	セルフトルコライス *6 (ピラフ・チキンカツ・ スパゲッティナポリタン) せん切り野菜スープ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 スパゲッティ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト ほうれん草 キャバツ とうもろこし	862 34.5	
25	牛乳	かてめし さわらの西京焼き いもだんご汁	米 油 砂糖 おじゃがもちボール	鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳 さわら 味噌	人参 ごぼう 大根 しいたけ 枝豆 ねぎ 白菜	778 37.9	
26	牛乳	クファジュシー いかの天ぷら(2枚) *7 にんじんしりしり もずくと豆腐のスープ シークワーサーゼリー	米 油 小麦粉 砂糖 シークワーサーゼリー	豚肉 ひじき 牛乳 いか 鶏肉 鰹節 もずく 豆腐	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ しょうが チンゲンサイ	745 34.7	
29	牛乳	味噌ラーメン *8 さんぎ じゃがバター	中華麺 油 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃが芋 バター	牛乳 豚肉 なた 味噌 鶏肉	玉ねぎ キャバツ もやし ねぎ 人参 小松菜 とうもろこし にんにく しょうが	823 34.2	
30	牛乳	さつま芋としめじのごはん にぎすのから揚げ(3本) *9 だまご汁 ぼんかん	米 もち米 さつま芋 砂糖 でん粉 油 だまごもち	牛乳 にぎす 鶏肉	人参 しめじ ごぼう しらたき まいたけ ねぎ せり ぼんかん	773 29.3	
31	牛乳	バターロールパン グヤーシュ コルスローサラダ	バターロールパン じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 マヨネーズ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ツナ 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが トマト キャバツ きゅうり とうもろこし	878 32.4	

★都合により献立が変更になることもあります。

★学校給食では、様々な食品を使用します。今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。



★学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧になれます。右のQRコードからアクセスしてください。

(食物アレルギー対応方針)

中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	807kcal	摂取エネルギー全体の 17%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

東調理場

《みんなのくるりんキッチン》

3学期給食開始日：全校一斉に1/10(水)から開始です。

