



# 令和2年1月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 I材料-kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂		
9	木	ご飯	○	鉄鍋餃子 もやしのナムル わかめとトックのスープ レモンカスターダルト	餃子 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし 長ねぎ 干し椎茸	米 トック タルト	大豆油 ごま油 ごま	848 26.4 19.0 3.2	酒々井小6年2組11クエスト 色合いを考えたり、栄養バランスに気をつけて考えました。献立を考えるのは、意外と難しく、大変でした。
10	金	麦ご飯	○	松風焼き ポパイサラダ 白玉雑煮 だいたいのムース	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 のり ちりめんじゃこ	にんじん 江戸菜 ほうれん草	大根 干し椎茸	米 麦 白玉もち さつまいも ムース	マヨネーズ ごま	845 31.4 21.8 2.6	1月11日は「鏡開き」 お正月にお供えしたもちを下げ、1年の健康を願っていたくのが鏡開きの行事です。給食では、白玉雑煮が登場します。
13	月	成人の日				🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰						
14	火	(切)オムライス チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) 花野菜サラダ さつまいもの米粉シチュー	鶏肉 卵 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス	カリフラワー コーン 玉ねぎ にんにく	米 さつまいも 砂糖 米粉	サラダ油 バター 生クリーム	814 28.0 24.3 3.3	オムライスを作ろう チキンライスの上にオムライスシートをのせ、仕上げにケチャップをかけて食べましょう。
15	水	ご飯	○	天ぷら(ししゃも磯香1本・さつまいも1個) 大豆の磯煮 なめこ汁 アセロラゼリー	鶏肉 大豆 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 ししゃも のり ひじき	にんじん 小松菜	大根 なめこ 長ねぎ	米 さつまいも 小麦粉 砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油	842 26.6 23.5 3.7	よくかんで食べよう! 骨ごと食べられるししゃもは、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」をたくさんとることができます。
16	木	ナン	○	ハッシュドポテト ごまだれサラダ(ドレッシング) キーマカレー みかんクレープ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	もやし きゅうり 玉ねぎ セロリ にんにく 生姜	ナン じゃが芋 クレープ	サラダ油 ごま	850 30.1 34.2 4.2	酒々井小6年3組11クエスト 栄養バランスや色どりをよくするのが、大変でした。
17	金	ご飯	○	厚焼き玉子 磯香和え 肉じゃが ひとくちピーチゼリー2個	卵 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	えのき茸 玉ねぎ しらたき	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	サラダ油	853 30.6 20.8 3.0	卵には、良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高い食品です。ビタミンC以外の栄養素をバランスよく含むため、「完全栄養食品」とも言われます。
20	月	麦ご飯	○	ホッケの一夜干し焼き 切干大根の煮物 酒々井味噌の汁 りんご	ホッケ 鶏肉 味噌 油揚げ 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 りんご こんにゃく 干し椎茸 切干大根	米 麦 砂糖	サラダ油	801 34.6 20.8 3.8	毎月19日は「食育の日」 1月の「全国おいしいもの巡り」は、「青森県」です。「けの汁」や特産物の「りんご」が登場します。
21	火	(切)ピビンバ ご飯	○	しゅうまい2個 ピビンバの具 中華風コンソープ	しゅうまい 豚肉 卵 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん 江戸菜 アスパラガス	玉ねぎ コーン 干し椎茸 切干大根 にんにく 生姜	米 でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	854 33.2 25.3 3.4	牛乳を飲もう! 寒くなると、牛乳の残量が減ります。成長期のみなさんにとって、カルシウムの多い牛乳は大切な食材です。しっかり飲みましょう。
22	水	(切)ハンバーグ 横割り丸パン	● 117	豆腐ハンバーグのソース 海藻サラダ(ドレッシング) 鶏肉と野菜のクリームスープ いよかんゼリー	豆腐ハンバーグ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 海藻 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ 大根 たまご きゅうり 長ねぎ セロリ エリンギ いよかん	パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ゼリー ミルメーク	オリーブ油 バター	833 30.9 30.4 4.4	旬の果物〜いよかん〜 伊予(今の愛媛県)で栽培が広がり「いよかん」と名付けられました。「いよかん」を折って、受験シーズンに配る神社もあるそうです。風邪予防にもお勧めです。
23	木	(切)中華丼 麦ご飯	○	春巻 中華風ひじきサラダ 中華丼の具 芋けんぴと小魚	春巻 豚肉 なると うずら卵 いか えび	牛乳 ひじき かたくりわし	にんじん チンゲンサイ	大根 白菜 きゅうり 干し椎茸 たけのこ	米 さつまいも でんぶん 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	860 32.2 24.7 3.9	冬野菜を食べよう! 冬野菜には、体を温める力があります。大根・白菜・にんじん・れんこんなど、冬の野菜をたくさん食べましょう。
24	金	ご飯	○	さけの味噌漬 即席漬 芋煮汁 ミルクプリン	さけ 豚肉 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん	白菜 大根 たくあん こんにゃく 長ねぎ 生姜	米 砂糖 里芋 プリン	サラダ油 ごま	804 35.7 21.9 3.1	1月24〜30日は「全国学校給食週間」 今日は、昔の給食再現献立です。詳しくは、盛付表を見たり、お昼の放送を聞いてください。
27	月	ご飯	● 117	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の豚汁	さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	米 里芋 砂糖 ミルメーク	サラダ油	863 33.0 26.0 3.7	酒々井小6年1組11クエスト 色どりをよくし、旬の食材を入れて、しっかりと栄養のバランスも考えて作成しました。
28	火	ご飯 (韓国のり)	○	手巻寿司用玉子焼き2本 豚肉と野菜の韓国風炒め わかめスープ みかん	卵 豚肉 ほたて	牛乳 のり わかめ	にんじん 江戸菜	もやし 玉ねぎ コーン にんにく えのき茸 長ねぎ みかん	米 マロニー でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	812 32.4 21.4 3.3	給食クイズ〜私はだれでしょう?〜 細長い形をしています。煮物や鍋物、薬味としてよく使います。 答え:長ねぎ
29	水	ココア 揚げパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) チキンピーンズシチュー ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン	コーン 玉ねぎ にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	833 32.1 28.1 3.6	長ねぎは、冬旬の野菜です。殺菌作用があるので、食中毒に役立ちます。1月も酒々井町でとれた長ねぎが登場します。
30	木	わかめ ご飯	○	揚げ出し豆腐あんかけ おひたし おでん	豆腐 うずら卵 鶏肉 はんぺん 竹輪 かつお節 いわし団子	牛乳 わかめ 昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし 干し椎茸 えのき茸 大根 こんにゃく	米 じゃが芋 でんぶん 砂糖	大豆油	817 32.0 22.6 4.8	寒い季節は、温かいおでんを食べ、体の中から温まりましょう。今日のおでんには、全部で10種類の具が入っています。食べながら、確認していきましょう。
31	金	(切)味噌ラーメン 中華麺	○	ひじき入り揚げ餃子3個 パンパンジーサラダ ピリ辛味噌ラーメンスープ アップルパイ	餃子 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 ひじき わかめ	にんじん にら	白菜 りんご 長ねぎ もやし きゅうり コーン こんにゃく にんにく 生姜	中華麺 パイ	大豆油 サラダ油 ごま油	871 36.4 30.4 4.6	味噌ラーメンを作ろう! 給食のラーメンは、つけ麺方式です。袋に入った麺のうち、半分位ずつスープに入れて食べましょう。

★1月分給食費の口座振替日は、12月25日(水)でした。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、2月分と同じ日(1月31日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。  
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

### 学校給食摂取基準(12〜14歳の場合)

I材料 - : 830kcal	給食による摂取エネルギー全体の13〜20%
たんぱく質 : 27.0〜41.5g	
脂質 : 18.4〜27.7g	給食による摂取エネルギー全体の20〜30%
食塩相当量 : 2.5g未満	

## 全国学校給食週間

### 学校給食の歴史と献立の移り変わり

日本の学校給食の歴史は、明治22(1889)年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日から30日の「全国学校給食週間」です。再開された給食が、どのような歴史をたどってきたのかを見てみましょう。

<p>昭和22年(1947年) 給食が再開される</p> <p>ミルク・トマトシチュー</p> <p>昭和21年12月24日、東京都内の小学校でアメリカのLALA(アジア救済公認団体)より給食用物資の贈呈式が行われ、昭和22年1月から全国約300万人の児童に対して、脱脂粉乳や缶詰などを用いた給食が始まりました。</p>	<p>昭和25年(1950年) パン・ミルク・おかずの「完全給食」に</p> <p>コッパン・ミルク・カレーシチュー</p> <p>アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずがそろった給食が実施されるようになりました。</p>	<p>昭和38年(1963年) ソフト麺が登場、脱脂粉乳から牛乳へ</p> <p>ソフト麺・ミートソース・牛乳・フライドポテト・桃缶</p> <p>ソフト麺が学校給食に採用され、メニューの幅が広がっていきました。また、昭和39年から43年にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。</p>	<p>昭和51年(1976年) 米飯給食が正式に始まる</p> <p>カレーライス・牛乳・塩もみ・ゆで玉子</p> <p>パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていきました。当初はご飯を炊くための設備が整わず、月に数回程度の実施でしたが、米飯給食は子どもたちに大好評でした。</p>
--	--	---	--

## 今月の酒々井産

コシヒカリ  
1等米

味噌  
・20日:汁の汁  
・27日:豚汁

にんじん

長ねぎ

ごぼう

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

さつまいも