



令和3年1月予定献立表



[中学校]

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					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 芋類・砂糖	6群 油脂	
8	金	ご飯	● ココア	福神漬け ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークカレー すだちゼリー	豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	福神漬け コーン にんにく 生姜 玉葱 しめじ	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	油 マーガリン	907 25.9 25.5 3.3
11	月	成人の日				🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
12	火	ご飯	○	松風焼き えのきだけの酢の物 白玉雑煮 みかん	鶏肉 かにかま 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長葱 玉葱 干し椎茸 きゅうり えのき 大根 みかん	米 砂糖 白玉	ごま 砂糖	794 31.2 15.6 2.8
13	水	麦ご飯	○	鉄鍋餃子 チンジャオロース 中華風コンスープ	餃子 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸 コーン	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	820 31.3 21.8 3.4
14	木	わかめご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草の和風サラダ 酒々井味噌の豆乳豚汁 お米のタルト	さば 味噌 豚肉 豆乳 油揚げ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 江戸菜 人参	えのき 大根 こんにゃく 長葱	米 砂糖 さつまい タルト	油	972 32.9 35.2 4.3
15	金	きなこ 揚げパン	○	花野菜サラダ(ドレッシング) ミネストローネ ブルー	きなこ 鶏肉 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	カリフラワー コーン にんにく 玉葱 セロリ キャベツ ブルー	パン 砂糖 マカロニ	油	873 33.4 23.6 3.6
18	月	ご飯	○	厚焼玉子 味噌ドレッシングサラダ 肉じゃが	卵 味噌 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり もやし 玉葱 白滝	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	853 31.0 23.6 2.9
19	火	ご飯	○	あじのレモン焼き 五目金平 せんべい汁 一口りんごゼリー 2個	あじ 豚肉 さつまい揚げ 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	レモン ごぼう こんにゃく しめじ 長葱	米 ゼリー 砂糖 せんべい	ごま油 ごま	837 36.4 17.6 3.8
20	水	ご飯	○	シューマイ 2個 ピピンバの具 わかめスープ ヨーグルト	シューマイ 豚肉 味噌 ほたて	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 江戸菜 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 玉葱 コーン えのき 長葱	米 砂糖 マロニー	油 ごま油 ごま	842 32.7 21.1 3.5
21	木	丸パン (横割り)	○	野菜コロッケ(ソース) ごまだれサラダ(ドレッシング) 鶏肉と野菜のカレースープ	野菜コロッケ ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 アスパラガス	もやし きゅうり にんにく 玉葱 マッシュルーム	パン	油	900 30.4 31.8 4.7
22	金	ご飯	○	鶏肉の生姜焼き 2個 揚げじゃが芋のそぼろ煮 酒々井味噌のなめこ汁 麦芽ゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 なめこ 長葱	米 ゼリー 砂糖 じゃが芋 でんぷん	油	845 38.2 17.8 3.7
25	月	ご飯	○	鮭の焼き漬け 即席漬け かつお節 すいとん汁 はちみつゆずゼリー	鮭 鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	白菜 キャベツ つぼ漬け ごぼう 大根 長葱	米 ゼリー 砂糖 里芋 すいとん	ごま	800 33.4 17.5 3.1
26	火	中華麺	○	春巻 バンバンジーサラダ ピリ辛味噌ラーメンスープ みかんクレープ	豚肉 春巻 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱 こんにゃく きゅうり もやし	中華麺 クレープ	油 ごま油	842 31.8 33.4 4.6
27	水	ピラフ	○	ハッシュドポテト 元気の出るサラダ きのこのクリームスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ きゅうり しめじ にんにく 玉葱 エリンギ たもぎだけ マッシュルーム コーン	米 じゃが芋 砂糖 米粉	油 ごま油 生クリーム	882 26.9 35.7 4.8
28	木	ご飯	○	鶏の唐揚げ 2個 大豆の磯煮 小松菜の味噌汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜	生姜 にんにく かぶ 長葱	米 でんぷん 砂糖	油	820 38.7 22.7 2.8
29	金	麦ご飯	○	えびの水晶包み 2個 キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) 大根のオイスターソース煮	えび 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 大根 干し椎茸	米 麦 砂糖 でんぷん	油	876 30.0 29.4 2.8

★1月分給食費の口座振替日は、12月25日(金)になります。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(2月1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)

エネルギー: 830kcal	月平均
たんぱく質: 27.0~41.5g	857
脂質: 18.4~27.7g	32.2
食塩相当量: 2.5g未満	24.9
	3.6

1月24日~1月30日は
全国学校給食週間です♪

明治22年から始まった給食が
現在までにどのような歴史を
たどってきたのか
見てみましょう!

昔の学校給食 について知ろう!

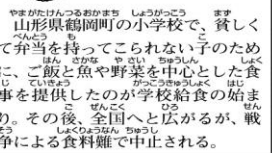


明治 22(1889)年~

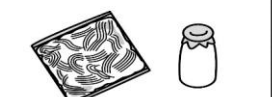


山形県鶴岡町の小学校で、貧しく
て弁当を持ってこれない子のため
に、ご飯と魚や野菜を中心とした食
事を提供したのが学校給食の始
まり。その後、全国へと広がるが、戦
争による食料難で中止される。

昭和 22(1947)年~

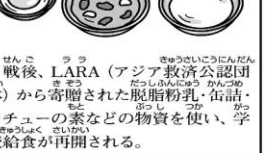


昭和 25(1950)年~



戦後、LARA(アジア救済公認団
体)から寄贈された脱脂粉乳(缶詰・
シチューの素などの物資を使い、学
校給食が再開される。

昭和 38(1963)年~



昭和 51(1976)年~



米飯給食が正式に始まり、カレー
ライスや炊き込みご飯、ピラフなど
が登場し、メニューの幅が広がって
いく。



今月の酒々井産

味噌
・14日: 豆乳豚汁
・22日: なめこ汁

コシヒカリ
1等米

長葱

大根

さつまい

キャベツ

規則正しい 生活を!

三食食べて元気な!