

令和6年度		1月分		中学校給食予定献立表		鴻巣市立中学校給食センター	
日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料		
9 木	牛乳	牛乳				855	
	ごはん		米				
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	三温糖 でん粉	だいこん えのき	みりん しょうゆ	35.1	
	れんこんのきんぴら	豚肉	油 三温糖 ごま	たけのこ にんじん こんにゃく れんこん	とうがらし 和風だし 酒 みりん しょうゆ		
	具雑煮	鶏肉 こんにゃく 高野豆腐 かまぼこ 油揚げ	さといも 白玉もち	にんじん ごぼう とうが 干しいたけ 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩 和風だし		
	アセロラ豆乳ゼリー		アセロラ豆乳ゼリー				16%
10 金 <small>リクエ スト献立 吹上北中</small>	いちご牛乳	いちご牛乳				797	
	わかめごはん	わかめご飯の素	米				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉 油	しょうが	しょうゆ 酒	32.4	
	ブロッコリーサラダ		油 三温糖	ブロッコリー キャベツ コーン	酢 しょうゆ 塩		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	和風だし		16%
14 火	牛乳	牛乳				854	
	ごはん		米				
	豆腐のそぼろ丼の具	鶏肉 豆腐 大豆	三温糖 油	しょうが にんじん 干しいたけ 小松菜	しょうゆ 酒 豆板醤 塩 みりん こんにゃくだし	35.3	
	卵スープ	鶏肉 わかめ 鶏卵	油 でん粉	にんじん 長ねぎ	中華だし 塩 しょうゆ		17%
	白玉ぜんざい	あずき	白玉もち 砂糖		しょうゆ 塩		
15 水	牛乳	牛乳				808	
	はちみつパン		はちみつパン				
	白身魚のピザ焼き	タラ チーズ		玉ねぎ ピーマン	塩 こしょう クチャップ	37.3	
	コールスローサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン にんじん	酢 塩 こしょう		
	チキンスープ	鶏肉	油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ はくさい	洋風だし コンソメ 塩 こしょう		18%
	ワッフル		ワッフル				
16 木	牛乳	牛乳				862	
	ミルク		ミルクココア				
	ごはん		米			41.8	
	さばの塩焼き	さば					
	鶏肉と大根の煮物	鶏肉 うすら卵	油 三温糖	にんじん だいこん こんにゃく	和風だし 酒 しょうゆ		
	小松菜の味噌汁	豆腐 みそ	じゃがいも	にんじん 小松菜 長ねぎ	和風だし		
りんご			りんご		19%		
17 金 <small>世界の料理 選クニア</small>	牛乳	牛乳				798	
	ピラウ	鶏肉	米 油	玉ねぎ トマト	コンソメ 塩 黒こしょう クミン シナモン オールスパイス		
	スクマウィキ		油	玉ねぎ ほうれん草 にんじん	コンソメ 塩 こしょう	28.4	
	カランガシチュー	鶏肉	油 じゃがいも 砂糖	にんじん キャベツ トマト	コンソメ 洋風だし 白ワイン カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう	14%	
	マンダシ	牛乳	小麦粉 砂糖 油		ベーキングパウダー 塩		
20 月 <small>郷土食 山口県</small>	牛乳	牛乳				817	
	ごはん		米				
	チキンチキンごぼう	鶏肉	でん粉 油 砂糖	ごぼう 枝豆	酒 みりん しょうゆ	32.5	
	けんちょう	豆腐	油 砂糖	にんじん だいこん	しょうゆ 酒 和風だし		
	大平(おおひら)	鶏肉 油揚げ 高野豆腐	さといも 砂糖 油	にんじん れんこん 干しいたけ こんにゃく	うすくちしょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし		16%
ぼんかん			ぼんかん				
21 火	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				865	
	地粉うどん		地粉うどん				
	五目うどん汁	鶏肉 なると 油揚げ	油 砂糖	にんじん 干しいたけ ほんしめじ 長ねぎ 小松菜	和風だし みりん しょうゆ 塩	33.9	
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース	16%	
ポテトきんぴら	ベーコン	油 じゃがいも 三温糖 ごま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ			
22 水	牛乳	牛乳				787	
	ごはん		米				
	あじの辛味焼き	あじ辛味漬				37.9	
	大豆とひじきの炒め煮	干ひじき 大豆 油揚げ	油 三温糖	にんじん こんにゃく	和風だし みりん しょうゆ		
	かき卵味噌汁	鶏卵 みそ 厚揚げ		にんじん 玉ねぎ ねぎ	和風だし		
	いちごプリン	いちごプリン				19%	

日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
23 木	牛乳	牛乳				799
	ツイストパン		ツイストパン			
	えびのニョッキグラタン	えび ささみ チーズ 脱脂粉乳	オリーブ油 パン粉 バター ポテトニョッキ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	ホワイトルゥ 洋風だし 塩 こしょう	31.9
	コーンサラダ		油 三温糖	コーン キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	16%
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ はくさい パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
味付小魚	味付小魚					
24 金 <small>全国学校給食週間</small>	牛乳	牛乳				797
	こうのとりの伝説米ごはん		こうのとりの伝説米			
	鮭の塩焼き	鮭				36.8
	ほうれん草のおひたし		油	ほうれん草 もやし	しょうゆ	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	油 さといも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	18%
チーズドック		チーズドック				
27 月	牛乳	牛乳				762
	きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 油 砂糖		塩	
	肉団子と白菜のあんかけ煮	肉団子	砂糖 でん粉	はくさい	しょうゆ 塩 和風だし	35.2
	根菜ポトフ	鶏肉 うずら卵	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ごぼう れんこん かぶ	コンソメ 酒 みりん しょうゆ 白だし	
	ヨーグルト	ヨーグルト				18%
28 火	牛乳	牛乳				894
	ごはん		米			
	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	洋風だし こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩	28.8
	ビーンズサラダ	大豆 ひよこ豆 金時豆	油 三温糖	コーン キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	13%
	アップルパイ		パイ皮 砂糖	りんご 干しぶどう	シナモン	
29 水	牛乳	牛乳				770
	五色ごはん	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆	米 油 砂糖	にんじん 干しいたけ こんにゃく 枝豆	和風だし しょうゆ 酒 塩	
	だし巻き卵	だし巻き卵				34.3
	白菜のごま和え		ごま 三温糖	はくさい ほうれん草	しょうゆ	
	栄養みそ汁	鶏肉 みそ	油 さといも 白玉団子	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし	18%
豆乳クレープ(ヨーグルト風味)	豆乳クレープ(ヨーグルト風味)					
30 木	牛乳	牛乳				827
	コッペパン		コッペパン			
	鯨肉の竜田揚げ	くじら竜田揚げ	油 三温糖		ケチャップ ウスターソース カレー粉	40.8
	せんキャベツ			キャベツ にんじん	塩	
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー	洋風だし 塩 こしょう	20%
いちごジャム		いちごジャム				
31 金	牛乳	牛乳				824
	中華めん		中華めん			
	マーボーラーメンつけ汁	豚肉 豆腐 みそ	油 砂糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ たけのこ にら	豆板醤 しょうゆ チキンがらスープ 洋風だし 中華だし	39.3
	白身魚と大豆の炒め物	タラでん粉付き 大豆	油 じゃがいも 砂糖	ピーマン 黄パプリカ	しょうゆ 豆板醤 ケチャップ	19%
	もやしの中華和え		砂糖 ごま油 ごま	もやし ほうれん草	しょうゆ	
ヨーグルトレーズン	ヨーグルトレーズン					
給食回数	16回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		820 kcal		
		たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		35.1g (17.1%)		

*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

おにぎりから始まった学校給食

●1月24日～30日は全国学校給食週間です●

学校給食は、栄養バランスがよく、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導をすすめるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

学校給食週間では、子どもたちや先生だけではなく、地域の人にも、学校給食の意義や役割について理解を深め関心を高めるために、全国でさまざまな行事が行われています。

この機会に家族で給食について考えてみませんか

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
 <ul style="list-style-type: none"> おにぎり 塩さけ 薬の漬物 	 <ul style="list-style-type: none"> ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー 	 <ul style="list-style-type: none"> ツイストパン 牛乳 卵とほうれん草 そうのグラタン 	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豆腐のハンバーグ あえ物 みそ汁 みかん
<small>学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。</small>			