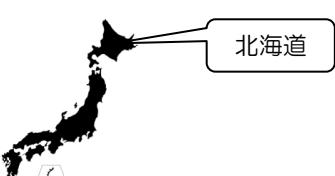


令和7年度		1月分 中学校給食予定献立表				鴻巣市立中学校給食センター	
日曜	献立名	食 材 名					
		血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）	調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9 金 行事食 正月	牛乳	牛乳					773
	ごはん		米				
	だし巻き卵	だし巻き卵					29.5
	れんこんの炒め物	豚肉	油 三温糖 ごま でん粉 ごま油	れんこん ごぼう こんにゃく にんじん にんにく	酒 ショウゆ 和風だし		
	具雑煮（ぐぞうに）	鶏肉 こんぶ 高野豆腐 かまぼこ 油揚げ	油 さといも 白玉もち	にんじん 干しいたけ だいこん 長ねぎ	酒 ショウゆ 塩 和風だし		15%
	みかん			みかん			
13 火	牛乳	牛乳					875
	ごはん		米				
	ひき肉ともやしのあんかけ	豚肉 鶏肉	三温糖 油 ごま油 でん粉	しょうが にんにく にんじん もやし 干しいたけ ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ 酒 豆板醤 甜麺醤 塩		28.1
	春巻き	春巻き	油				
14 水	白玉ぜんざい	あずき	白玉もち 砂糖			しょうゆ 塩	13%
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					753
	ツイストパン		ツイストパン				
	さばのトマトソースかけ	さば	砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン オレガノ		30.7
	ほうれん草とコーンのソテー		油	コーン ほうれん草	塩 こしょう		
15 木 吹上中 リクエスト献立	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		16%
	牛乳	牛乳					
	わかめごはん	わかめご飯の素	米				
	油淋鶏（ゆーりんちー）	鶏肉	でん粉 油 砂糖 はちみつ ごま油	長ねぎ しょうが にんにく プロッコリー	しょうゆ 酢		32.4
	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 金 郷土食 北海道	みかんサイダーかん	粉寒天	砂糖 サイダー	みかんジュース みかん			16%
	牛乳	牛乳					
	美唄（びばい）のとりめし	鶏肉	米 油 三温糖 バター	玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩		
	ニシン竜田揚げ	ニシン竜田揚げ	油				34.9
	じゃがバター		バター じゃがいも	コーン	塩 こしょう		
19 月 食育の日	石狩汁（いしかりじる）	鮭 豆腐 みそ	さといも	にんじん 玉ねぎ ほんしめじ キャベツ こんにゃく 長ねぎ	酒 和風だし みりん		18%
	牛乳	牛乳					755
	のりチーズトースト	のり チーズ	食パン バター			しょうゆ	
	肉団子の甘酢煮	肉団子	油 砂糖 でん粉	しょうが 玉ねぎ キャベツ ほんしめじ	洋風だし 中華だし しょうゆ 酢 塩 こしょう		28.7
	根菜のポトフ	ウィンナー うずら卵	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ だいこん ごぼう れんこん はくさい	コンソメ 洋風だし こしょう 塩		
20 火	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー				15%
	いちごショア	いちごショア					
	地粉うどん		地粉うどん				
	カレー南蛮（なんばん）うどん汁	豚肉 油揚げ	油 でん粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	和風だし カレー粉 カレールウ しょうゆ		30.1
	白身魚と大豆の甘辛揚げ	白身魚でんぶん付き 大豆	油 じゃがいも 砂糖			しょうゆ 酒 みりん	
21 水	うま塩キャベツ	のり	ごま油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	塩 こんぶ茶 黒こしょう		15%
	牛乳	牛乳					802
	ごはん		米				
	みそかつ	豚かつ みそ	油 三温糖		酒 みりん 和風だし		29.4
	五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ	油 三温糖	ごぼう にんじん れんこん	和風だし 酒 みりん しょうゆ		
22 木	かき卵汁	鶏卵	油 でん粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	和風だし 酒 しょうゆ 塩		15%
	いよかん			いよかん			
	牛乳（ココア）	牛乳	ミルメークココア				827
	ごはん		米				
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース		32.4
23 金	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		
	小松菜のみそ汁	豆腐 みそ	じゃがいも	にんじん 長ねぎ 小松菜	和風だし		16%
	牛乳	牛乳					
	黒パン		黒パン				787
	オムレツのケチャップソース	オムレツ	砂糖		ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
23 金	マセドアンサラダ		じゃがいも 油 三温糖	にんじん コーン	塩 酢 こしょう		26.7
	ミネストローネ	ウィンナー	油 ポテトニヨッキ	にんじん 玉ねぎ だいこん トマト トマトピューレ	コンソメ 洋風だし 塩 こしょう オレガノ		
	味付小魚	味付小魚					14%

日曜	献立名	食 材 名			
		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
26 月 <small>全国学校給食週間</small>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	鮭の塩焼き	鮭			
	小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜 もやし	和風だし みりん しょうゆ
	吳汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	油 さといも	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし
	牛乳プリン	牛乳プリン			
27 火 <small>吹上北中 リクエス ト献立</small>	牛乳	牛乳			
	中華めん		中華めん		
	とんこつラーメン汁	豚肉	油	キャベツ にんじん きくらげ 小松菜 長ねぎ	チキンがらスープ 白湯スープ 塩 こしょう
	焼き餃子	焼き餃子			
	もやしのナムル		三温糖 ごま油 ごま	もやし きゅうり にんじん にんにく	しょうゆ 酢
	シューアイス		シューアイス		
28 水	牛乳	牛乳			
	麦めし		米 米粒麦		
	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	油 ジャガイモ 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
	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
	小松菜とチーズのケーキサレ	ハム 鶏卵 チーズ 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 砂糖	小松菜 コーン	ベーキングパウダー 塩 こしょう
	牛乳	牛乳			
29 木	コッペパン		コッペパン		
	くじらのオーロラソース	くじら竜田揚げ	油 三温糖		ケチャップ ウスターソース しょうゆ
	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 白花豆 牛乳 脱脂粉乳	油 ジャガイモ 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ ほんしめじ プロッコリー	洋風だし 塩 こしょう
	いちごジャム		いちごジャム		
	牛乳	牛乳			
30 金	ピラフ	鶏肉	米 バター 油	玉ねぎ にんじん コーン サヤイんげん	コンソメ 塩 酒 しょうゆ こしょう
	照焼き豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒
	青菜と卵のソテー	スクランブルエッグ	油	にんじん ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう
	ポテトスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう
	給食回数	15回	学校給食摂取基準	エネルギー 830 kcal	800 kcal
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		31.6g (15.8%)

*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。

～日本全国郷土食めぐり～



ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。1月は「北海道」です。北海道は日本列島の最北に位置し、土地の半分を山地が占め、太平洋、日本海、オホーツク海の大平原に囲まれています。冷涼低湿で積雪期間が長く、春先になって雪解けを迎えます。先住民族の「アイヌ」や本州からの移住民によって伝えられた食文化が北海道の郷土料理にも影響しています。現在は、小豆やジャガイモ、小麦など多くの食材が全国トップの生産量になっています。

道央、道北、道南、道東、それぞれの地域によって気候も異なり、バラエティー豊かな味覚も楽しめます。
北海道中央部に位置する美唄市のとりめし、鮭の漁が盛んな石狩地方で食べられている石狩汁が給食に出ます。

【美唄のとりめし】

〈材料4人分〉

【ごはん】

米 2合
水 400ml
しょうゆ 12g (小さじ2)
酒 4g (小さじ1弱)
バター 8g (小さじ2)

【具】

油 2g (小さじ1/2)
鶏肉 80g
玉ねぎ 160g 1cm角切り
酒 4g (小さじ1弱)
みりん 8g (小さじ1と1/3)
砂糖 8g (大さじ1弱)
しょうゆ 16g (大さじ1弱)
塩 少々

〈作り方〉

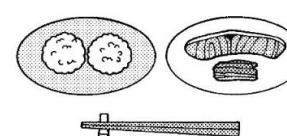
- ①米を洗い、水、しょうゆ、酒、バターを入れ
ご飯を炊く。
- ②油で鶏肉を炒め、調味料で味付けし、玉ねぎを加えて煮る。
- ③炊き上がったごはんに、②の具材を混ぜ合
わせてできあがり。

1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。

現在では、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ます。こうした中で、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。

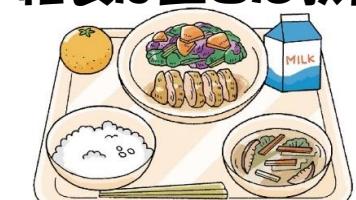
学校給食週間では、子どもたちや先生だけでなく、地域の人にも学校給食の意義や役割について理解を深め関心を高めるために、全国で様々な行事が行われています。



明治22(1889)年の給食



給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片付けの実際の活動をくり返し行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。