



# 1月予定献立表

《今月のめあて》  
ぎょうぎよくたべよう



令和4年度 1月 給食回数 15 回

北町調理場

| 日 曜  | こんだて  | 牛乳等 | つかうもの(材料)  |  |  | 作り方・その他   |
|------|---|-----|--|--|--|---|
|      |   |     | 体をつくる(あか)  | 力や熱となる(き)                                | 体の調子をととのえる(みどり)  |   |
| 11 水 | ゆかりごはん わふうスープ<br>さけのねぎしおやき ちくぜんに                | ○   | ぶたにく かつおぶし<br>こんぶ さけ とりにく<br>ちくわ ぎゅうにゅう                              | こめ さとう あぶら                               | ゆかり だいこん にんじん<br>ながねぎ ほしいたけ<br>たけのこ こまつな しょうが<br>にんにく れんこん ごぼう<br>さやいんげん                     | <br>あけまして<br>おめでとう<br>ございませう  |
| 12 木 | ぶたたまどん<br>きりほしだいこんのごまずいため<br>りんご                | ○   | ぶたにく たまご<br>かつおぶし とりにく<br>ぎゅうにゅう                                     | こめ こめつぶむぎ<br>こんにやく さとう<br>あぶら ごまあぶら ごま   | たまねぎ ほしいたけ<br>こまつな きりほしだいこん<br>にんじん もやし りんご  | 16日(月)<br>さわらのみそマヨネーズ焼き<br>関東では、12月～2月が旬と言<br>われています。<br>みそマヨネーズをつけてオーブ<br>ンで焼いて作ります。   |
| 13 金 | ごはん うめひじきふりかけ とんじる<br>むさしのやさいとりさんのであい           | ○   | ひじき ちりめんじゃこ<br>かつおぶし あおのり<br>ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ こんぶ<br>とりにく ぎゅうにゅう | こめ ごま さとう あぶら<br>こんにやく こむぎ ささいも          | うめ ごぼう にんじん<br>ながねぎ しょうが にんにく<br>こまつな だいこん   | <br>みそマヨネーズ   |
| 16 月 | ごはん こうやどうふとやさいのスープ<br>さわらのみそマヨネーズやき<br>ひじきの甘辛炒め | ○   | こうやどうふ とりにく<br>かつおぶし こんぶ<br>さわら みそ ひじき<br>ぶたにく ぎゅうにゅう                | こめ マヨネーズ あぶら<br>ごま こんにやく さとう             | ながねぎ だいこん こまつな<br>たまねぎ にんじん パセリ<br>さやいんげん キャベツ<br>しょうが                                       | <br>みそマヨネーズ   |
| 17 火 | きなこあげパン ホワイトシチュー<br>ふゆやさいのラタトゥイユ                | ○   | きなこ とりにく ぎゅうにゅう<br>なまクリーム とりがら<br>ベーコン                               | パン あぶら さとう<br>じゃがいも こむぎこ<br>バター          | たまねぎ にんじん<br>ホールコーン マッシュルーム<br>ごぼう ブロッコリー<br>カリフラワー だいこん<br>ホールトマト にんにく<br>トマトピューレ           | 20日(金)<br>大豆といかのパーベキューがら<br>め<br>いかと大豆を油で揚げてから甘<br>辛いパーベキューソースで味付<br>けをして作ります。  |
| 18 水 | みそラーメン(めん・つけじる)<br>ぶたかくに だいこんのナムル               | ○   | みそ とりがら ぶたがら<br>ぶたにく ずらたまご<br>ツナ ぎゅうにゅう                              | むしちゅうかさほ あぶら<br>ごまあぶら さとう<br>でんぶん ごま     | キャベツ もやし たけのこ<br>にんじん ホールコーン<br>ながねぎ にんにく<br>しょうが だいこん                                       | 大豆には、五大栄養素(たんぱく<br>質・脂質・炭水化物・無機質・ビタ<br>ミン)を含んでいるため栄養価の<br>高い食品といわれています。   |
| 19 木 | ウインナーピラフ ABCスープ<br>タンダーサバ みかん                   | ○   | レバーソーセージ とりにく<br>とりがら さば ヨーグルト<br>みそ ぎゅうにゅう                          | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>パスタアルファベット              | にんじん たまねぎ<br>ホールコーン パセリ<br>キャベツ こまつな<br>マッシュルーム にんにく<br>しょうが みかん                             | 6年生からのリクエストメニュー<br>です。  |
| 20 金 | キムタクごはん ちゅうかコーンスープ<br>だいずといかのパーベキューがらめ          | ○   | ぶたにく たまご とりにく<br>かつおぶし こんぶ<br>いか だいず ぎゅうにゅう                          | こめ あぶら でんぶん<br>ごま さとう                    | はくさいキムチ ながねぎ<br>だいこん つぼづけ<br>クリームコーン ホールコーン<br>たまねぎ こまつな にんじん<br>さやいんげん しょうが<br>にんにく りんご レモン | 13日(金)むさしのやさいと<br>とりさんのであい<br>とんじる<br>17日(火)きなこあげパン<br>18日(水)みそラーメン<br>19日(木)ABCスープ<br>24日(火)とりのからあげ<br>すまし汁<br>31日(火)おしむぎのスープ                                |
| 23 月 | ジャージャンどうふどん<br>ワンタンスープ みかん                      | ○   | なまあげ ぶたにく みそ<br>かつおぶし こんぶ<br>とりにく ぎゅうにゅう                             | こめ おしむぎ ごまあぶら<br>さとう でんぶん<br>ワンタンのかわ     | ながねぎ たけのこ にんじん<br>ほしいたけ キャベツ いら<br>にんにく しょうが もやし<br>はくさい みかん                                 | 1月24日～30日は全国学校給食<br>週間です。<br>それにちなんで、今月は日本の<br>郷土料理を献立に取り入れまし<br>た。<br>24日(火)うらかみそぼろ<br>(長崎県)<br>25日(水)ほうとう(山梨県)<br>26日(木)こっぴなます(福井県)<br>27日(金)いもに(山形県)       |
| 24 火 | ひじきごはん すましじる<br>とりのからあげ<br>うらかみそぼろ              | ○   | とりにく ひじき とうふ<br>わかめ かつおぶし<br>こんぶ ぶたにく<br>さつまあげ ぎゅうにゅう                | こめ さとう あぶら<br>でんぶん こんにやく                 | にんじん ながねぎ たけのこ<br>しょうが にんにく ほしいたけ<br>もやし さやいんげん  | 糖質は大切なエネルギー源<br>糖質はごはんやパン、めんなど<br>に多く含まれています。成長期<br>はエネルギーの必要量が増える<br>ので、とても大切な栄養素です。<br>毎日を元気に過ごすため、毎食<br>必ず主食をとって栄養バランス<br>をととのえ、しっかりエネルギー<br>を補給しましょう。     |
| 25 水 | ほうとう ささみのいそべてんぶら<br>さつまいもときんときまめのあまに            | ○   | ぶたにく あぶらあげ みそ<br>かつおぶし とりにく<br>あおのり きんときまめ<br>ぎゅうにゅう                 | うどん こむぎこ あぶら<br>さつまいも さとう                | かぼちゃ だいこん しめじ<br>にんじん しょうが   | 糖質は大切なエネルギー源<br>糖質はごはんやパン、めんなど<br>に多く含まれています。成長期<br>はエネルギーの必要量が増える<br>ので、とても大切な栄養素です。<br>毎日を元気に過ごすため、毎食<br>必ず主食をとって栄養バランス<br>をととのえ、しっかりエネルギー<br>を補給しましょう。     |
| 26 木 | むぎごはん みそじる<br>だいずいりつこね こっぴなます                   | ○   | わかめ みそ かつおぶし<br>こんぶ とりにく だいず<br>ひじき あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう                  | こめ こめつぶむぎ<br>でんぶん あぶら<br>さとう ごま          | はくさい ながねぎ しょうが<br>きりほしだいこん<br>にんじん こまつな  | 糖質は大切なエネルギー源<br>糖質はごはんやパン、めんなど<br>に多く含まれています。成長期<br>はエネルギーの必要量が増える<br>ので、とても大切な栄養素です。<br>毎日を元気に過ごすため、毎食<br>必ず主食をとって栄養バランス<br>をととのえ、しっかりエネルギー<br>を補給しましょう。     |
| 27 金 | あわごはん いもに ぶりのてりやき<br>やさいのおかかソテー                 | ○   | ぶたにく みそ ぶり<br>かつおぶし ぎゅうにゅう   | こめ もちあわ ささいも<br>こんにやく さとう あぶら<br>でんぶん ごま | だいこん にんじん ながねぎ<br>ごぼう しめじ はくさい<br>こまつな   | 糖質は大切なエネルギー源<br>糖質はごはんやパン、めんなど<br>に多く含まれています。成長期<br>はエネルギーの必要量が増える<br>ので、とても大切な栄養素です。<br>毎日を元気に過ごすため、毎食<br>必ず主食をとって栄養バランス<br>をととのえ、しっかりエネルギー<br>を補給しましょう。     |
| 30 月 | ごはん ふりかけ まつがぜやき<br>やさいうまに                       | ○   | ちりめんじゃこ かつおぶし<br>あおのり とりにく とうふ<br>ひじき みそ さつまあげ<br>こんぶ ぎゅうにゅう         | こめ さとう あぶら パンこ<br>ごまあぶら ごま こんにやく         | にんじん たまねぎ だいこん<br>ごぼう たけのこ さやいんげん  | 糖質は大切なエネルギー源<br>糖質はごはんやパン、めんなど<br>に多く含まれています。成長期<br>はエネルギーの必要量が増える<br>ので、とても大切な栄養素です。<br>毎日を元気に過ごすため、毎食<br>必ず主食をとって栄養バランス<br>をととのえ、しっかりエネルギー<br>を補給しましょう。     |
| 31 火 | はいがまるパン とりのあまからやき<br>おしむぎのスープ<br>やさいソテー いちご     | ○   | とりにく レバーソーセージ<br>とりがら ベーコン<br>ぎゅうにゅう                                 | パン あぶら さとう<br>でんぶん おしむぎ<br>じゃがいも         | しょうが たまねぎ にんじん<br>こまつな セロリ にんにく<br>キャベツ ホールコーン いちご   | <br>糖質は大切なエネルギー源<br>糖質はごはんやパン、めんなど<br>に多く含まれています。成長期<br>はエネルギーの必要量が増える<br>ので、とても大切な栄養素です。<br>毎日を元気に過ごすため、毎食<br>必ず主食をとって栄養バランス<br>をととのえ、しっかりエネルギー<br>を補給しましょう。 |

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

月平均栄養価 エネルギー 616kcal たんぱく質 28.4g 脂質 23.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

### 全国学校給食週間とは

みなさんが毎日食べている学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡町にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、一カ月後の1月24日からの一週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。

