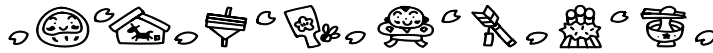


# 1月分予定献立表(Cコース)

(給食回数17回)



令和6年度

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
8日 (水)	ごはん 行事食 (人日の節句)	牛乳	赤魚の塩竜田揚げ	赤魚	牛乳		にんにく	ごはん、でん粉、さとう	油	632	817
			炒めなます	ぶた肉		にんじん、さやいんげん	しらたき、ごぼう、れんこん、干しいたけ	さとう	ごま油		
			七草風白玉雑煮	とり肉、油揚げ		なずな	大根、かぶ、せり、はこべ、ほとけのざ、ごぎょう	団子			
9日 (木)	ごはん	牛乳	とり肉の甘酢あんかけ	とり肉	牛乳			ごはん、さとう、でん粉	油	624	799
			高野豆腐のオイスターソース炒め	高野豆腐、かつお節		にんじん、さやいんげん	生姜、キャベツ		油		
			中華コーンスープ	ぶた肉		小松菜	とうもろこし、玉ねぎ	でん粉	油、ごま油		
			りんごゼリー					ゼリー			
10日 (金)	ごはん	牛乳	豆腐ナゲット	いとよりだい、豆腐、豆乳	牛乳		玉ねぎ	ごはん、さとう、小麦粉、でん粉	油	655	830
			白菜の酢の物			小松菜、にんじん	白菜	さとう			
			ミートボールカレー	とり肉、ぶた肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも、でん粉	油、カレールウ		
14日 (火)	ごはん	牛乳	とりにくのから揚げ	とり肉	牛乳		にんにく、生姜	ごはん、でん粉	油	635	819
			ぶた肉ときのこの中華炒め	ぶた肉		小松菜、にんじん	しめじ、えのきたけ		油、ごま油		
			生姜スープ	豆腐	わかめ		生姜、長ねぎ、もやし		ごま、ごま油		
15日 (水)	こどもパン	牛乳	小> ハンバーグ バーベキューソースがけ	ぶた肉、豆腐、豆乳	牛乳		玉ねぎ、にんにく	こどもパン、米粉パン粉、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油、オリーブオイル	653	776
			中> ハンバーグ バーベキューソースがけ	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ、にんにく	こどもパン、さとう	オリーブオイル		
			キャベツのサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
			かぼちゃの豆乳スープ	豆乳		かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	マカロニ、小麦粉	油		
16日 (木)	地粉うどん	牛乳	シュガー揚げパン(乳不使用)		牛乳			地粉うどん、さとう、乳不使用コッペパン	油	693	870
			ひよこ豆サラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)	ひよこ豆		にんじん	キャベツ		ドレッシング		
			きつねうどん	ぶた肉、油揚げ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	さとう			
17日 (金)	ごはん SDGs取組献立	牛乳	揚げどりのおろしソースがけ	とり肉	牛乳		大根、生姜	ごはん、さとう、でん粉	油	570	739
			久喜市産野菜の和え物			小松菜、にんじん	キャベツ、大根		ごま油		
			久喜市自慢のみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん	白菜、長ねぎ	さといも			
20日 (月)	麦ごはん 行事食 (全国学校給食週間)	牛乳	さけの塩焼き	さけ	牛乳			麦ごはん		558	733
			青菜の和え物			小松菜、にんじん	もやし				
			大根のみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ		にんじん	大根、長ねぎ				
			ぼんかん				ぼんかん				
21日 (火)	ごはん	牛乳	くじら肉とポテの甘辛ソース和え	くじら	牛乳		生姜、玉ねぎ	ごはん、じゃがいも、さとう、でん粉	油	634	826
			五目きんぴら	とり肉、さつま揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、枝豆	さとう	ごま油		
			白菜のみそ汁	ぶた肉、豆腐、みそ		にんじん	白菜、大根、長ねぎ				
22日 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルトケチャップソースがけ	フランクフルト	牛乳			コッペパン、さとう		632	786
			野菜のカレー炒め			にんじん	キャベツ、もやし		油		
			オニオンスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ、とうもろこし		油		
			ヨーグルト		ヨーグルト						
23日 (木)	中華めん	牛乳	コーンしゅうまい	ぶた肉	牛乳		とうもろこし、玉ねぎ	中華めん、パン粉、さとう、小麦粉		571	731
			大根の中華和え (中華ドレッシング)			にんじん	枝豆、大根		ドレッシング		
			広東めん	ぶた肉、なると		にんじん	きくらげ、キャベツ、もやし、生姜、にんにく、長ねぎ	でん粉	油、ごま油		
24日 (金)	ごはん 女子栄養大学献立	牛乳	さばのごまソースがけ	さば	牛乳		生姜	ごはん、さとう、でん粉	油、ごま	660	858
			五色ごはんの具	とり肉	ひじき	にんじん、小松菜	生姜	さといも、さとう	ごま油		
			栄養みそ汁	生揚げ、ぶた肉、みそ		にんじん	白菜、大根				
27日 (月)	ごはん	牛乳	いわしの甘露煮	いわし	牛乳		生姜	ごはん、さとう		612	798
			肉じゃが	ぶた肉		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しらたき、生姜	じゃがいも、さとう	油		
			なめこのみそ汁	生揚げ、みそ		小松菜	なめこ、大根、長ねぎ				
28日 (火)	ごはん	牛乳	ショーロンポー	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、小麦粉、パン粉、でん粉、さとう		612	790
			ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草、にんじん	もやし	さとう	ごま油		
			キムチ鍋	ぶた肉、豆腐、みそ		にら	生姜、にんにく、白菜、白菜キムチ、長ねぎ、大根	さとう	ごま油		

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
29日 (水)	こどもパン	牛乳	ぶりカツ(ソース)	ぶり	牛乳			こどもパン、パン粉、小麦粉	油	662	827
			きのこのガーリックソテー	ベーコン		にんじん	エリンギ、しめじ、にんにく	油			
			米粉のクリームシチュー	とり肉	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ、ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも、米粉	油、生クリーム	28.4	34.8
30日 (木)	地粉うどん	牛乳	きすの天ぷら(卵含む)	きす	牛乳			地粉うどん、小麦粉、天ぷら粉、でん粉	油	596	760
			根菜サラダ(和風ドレッシング)			にんじん	れんこん、大根	ドレッシング			
			わかめうどん	とり肉、油揚げ、なると	わかめ	ほうれん草、にんじん	干しいたけ、長ねぎ			26.5	33.6
31日 (金)	ごはん	牛乳	ぶた肉のねぎみそだれ和え	ぶた肉、みそ	牛乳		長ねぎ、生姜	ごはん、さとう、でん粉	油	631	819
			手作りマトドレッシングのサラダ			ブロッコリー、トマト	キャベツ、大根	さとう	油		
			小松菜と豆腐のすまし汁	豆腐、とり肉、かまぼこ		にんじん、小松菜	ごぼう			28.3	34.6
								1月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	625 26.3	799 31.8

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。  
 ※「中>〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。

小学6年生、中学3年生を対象に行ったアンケートで、リクエストが多かった献立です。

# 給食だより

1月の目標「給食の歴史を知ろう」  
 1月24～30日は全国学校給食週間  
 詳しくは、1月発行の「食育だより」で特集します

家族や仲間が食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事をするを「共食」と言います。家族や仲間と食事を共にすることで、絆が深まるとともに、家庭の味や地域の伝統が次の世代へと受け継がれていきます。年末年始は、家族や親戚、友人などが集まって食事をする機会も多いでしょう。食卓を囲うだけでなく、買い物や食卓に並ぶまでの準備などにも参加することで、思いがけない発見や体験につながります。より心に残るひとときになるとよいですね。新しい年が、みなさんにとって健康で楽しく充実したものになるよう、心を込めて給食をお届けします。よろしくお祈りします。

## お正月の食事

元日は、その年の私たちの生活を見守り、稲を実らせ、自然の恵みをくださる「年神様」をお迎えするための行事です。みなさんのご家庭では、どのような正月の準備をしますか？ お正月の食事などに込められた意味を知っていると、家族みんなで新年を迎えられる喜びが、より深まるかもしれませんね。

### おせち料理

それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

- 黒豆：まめに暮らせるように
- 田作り：豊作になるように
- 数の子：子宝、子孫繁栄
- きんとん：金運上昇
- 昆布巻き：よろこぶの語呂合わせ
- 伊達巻：学業成就
- 里芋：子孫繁栄
- れんこん：将来の見通しがよい
- えび：長生きするように
- ぶり：出世祈願

### お雑煮

一般的に餅の入った汁物が雑煮と呼ばれ、地域や家庭によって具材や味付け、もちの形など様々です。

- もちの形 味付け等
- ・角もち
- ・丸もち
- ・すまし汁
- ・みそ仕立て
- ・小豆汁 など

### 七草がゆ (人日の節句)

1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

#### 春の七草

- せり、なずな、ごぎょう
- はこべら、ほとけのざ
- すずな、すずしろ

### 鏡開き

昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿るとも考えられていて、硬くなった鏡もちを、木づちなどで叩いて割り、それを食べることで新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いため、縁起のよい「開く」が使われます。

### おしるせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしで食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由等により給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

SDGs取組献立 1月のテーマ

## 「地産地消をすすめよう」

### 地産地消とは

地元で採れる新鮮で安全な農産物をその土地で消費することをいいます。

### 献立にとり入れる予定の久喜市産農産物

- 「揚げどりのおろしソースがけ」・・・大根
- 「久喜市産野菜の和え物」・・・キャベツ、小松菜、にんじん
- 「久喜市自慢のみそ汁」・・・白菜、にんじん、長ねぎ、けいわみそ

### 久喜市



市内の生産者の方々が、学校給食センターに直接、農産物を届けてくださっています

### 環境にやさしい地産地消

農産物を運ぶ距離が短い

エネルギー、二酸化炭素排出量の削減

環境への負荷が軽減する

生産者の方々のおかげで、私たちは新鮮な農産物を安心して美味しく食べることができます。地域の恵みを大切にしながら、生産者さんへの感謝の気持ちをもって、おいしくいただきます。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

