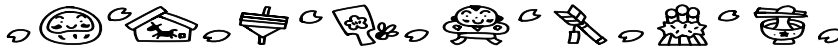


新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

1月分予定献立表(Cコース)

(給食回数15回)



令和3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)	こんだて 献立			ち に く ほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちようし どの 体の調子を整えるもの(みどり)		おつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		児童 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		
11日 (火) びょうじしよく (おんしの でんとう)	ごはん	牛乳	あかうおみそフライ	あかうお、みそ	牛乳			ごはん、こむぎこ、 パンこ、でんぶん、 さとう	あぶら	591	
			いためなます	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	ごぼう、れんこん、 ほししいたけ、しらたき	さとう	ごまあぶら		
			ななくさじる	とりにく、とうふ、 あぶらあげ		ななくさ	だいこん、かぶ、ながねぎ				
12日 (水)	こどもパン	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ	ぶたにく、とうふ とうにゆう	牛乳	トマト	たまねぎ、にんにく	こどもパン、さとう こめこパンこ、でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	676	
			コーンポテト				とうもろこし	じゃがいも			
			ふゆやさいのスープ	ベーコン		にんじん、 ほうれんそう	はくさい、だいこん				30.6
13日 (木)	じごなうどん	牛乳	ちくわのおちゃあげ	ちくわ	牛乳	りよくちや		じごなうどん、こむぎこ	あぶら	626	
			もやしのごまあえ			にんじん、こまつな	もやし	さとう	ごま		
			きのこあんかけうどん	ぶたにく、なまあげ		にんじん	だいこん、ながねぎ、しめじ、 なめこ、しょうが	でんぶん			24.0
14日 (金)	ごはん	牛乳	つくねのてりやき	とりにく、とりレバー	牛乳		たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん、パンこ	ごま、あぶら	686	
			ぶたにくとだいこんのいために	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	だいこん	さとう	ごまあぶら		
			わかめのみそしる	とうふ、みそ、 あぶらあげ	わかめ		はくさい、ながねぎ	じゃがいも			28.7
			ヨーグルト		ヨーグルト						
17日 (月) かみかみ こんだて	ごはん	牛乳	さばのこうみやき	さば	牛乳		しょうが	ごはん		617	
			たくあんのごまあえ			にんじん	だいこん、もやし、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま		
			まゆだまじる	とりにく、なると、みそ		こまつな、にんじん	ながねぎ	しらたまだんご、 さといも			23.8
18日 (火)	むぎごはん	牛乳	レモンバジルチキン	とりにく	牛乳	バジル	にんにく、レモン	むぎごはん		695	
			カリフラワーのサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー、 にんじん	カリフラワー		ドレッシング		
			わふうカレー	ぶたにく、 とうにゆう		にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが	じゃがいも	カレールー、 あぶら		30.3
19日 (水)	ツイストパン	牛乳	フライドポテトのチーズソース		牛乳、チーズ、 スキムミルク			ツイストパン、 じゃがいも	あぶら、 ホワイトルー	690	
			ぶたにくとエリンギのソテー	ぶたにく			エリンギ、たまねぎ、 とうもろこし		オリーブオイル		
			キャロットスープ	フランクフルト		にんじん	たまねぎ、キャベツ、セロリ、 にんにく		オリーブオイル		26.0
20日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	にくしゅうまい	ぶたにく、とりにく	牛乳		たまねぎ	ちゅうかめん、パンこ、 こむぎこ		634	
			きりほしだいこんのちゅうかあえ			ほうれんそう、 にんじん	きりほしだいこん	さとう	ごまあぶら、ごま		
			かんとんめん	ぶたにく、なると		にんじん	きくらげ、もやし、しょうが、 にんにく、ながねぎ	でんぶん	あぶら、 ごまあぶら		25.4
			マスカットゼリー					ゼリー			
21日 (金)	ごはん	牛乳	ジャンボぎょうざ	ぶたにく	牛乳	にら	キャベツ、たまねぎ、 ながねぎ、にんにく、 しょうが	ごはん、こむぎこ		636	
			ぶたキムチいため	ぶたにく		にら	しょうが、はくさいキムチ、 キャベツ、もやし、にんにく		ごまあぶら		
			うずらたまごのちゅうかスープ	とりにく、とうふ、 うずらたまご		にんじん	ながねぎ、きくらげ	はるさめ、でんぶん	ごまあぶら		25.1
24日 (月)	ごはん	牛乳	ホキフライ(ソース)	ホキ	牛乳			ごはん、パンこ、 こむぎこ	あぶら	611	
			さといものころに	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	こんにゃく	さといも、さとう、 でんぶん			
			あさりのみそしる	あさり、みそ、 あぶらあげ		にんじん	ながねぎ、だいこん				23.5
25日 (火) びょうじしよく (おんしの おひたし)	むぎごはん	牛乳	さけのしおやき	さけ	牛乳			むぎごはん		592	
			あおなのおひたし			こまつな、にんじん	もやし				
			みそけんちんじる	とうふ、みそ、 あぶらあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、ながねぎ こんにゃく	さといも			27.9
			ぼんかん				ぼんかん				

日付 (曜日)	こんだて 献立		ちんくほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよし けの 体の調子を整えるもの(みどり)		あつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		献立 (kg) たんぱく質 (g) 小学生	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
26日 (水)	はちみつパン	牛乳	ガーリックチキン	とりにく	牛乳		にんにく	はちみつパン	オリーブオイル	641
			スパゲティナポリタン	ぶたにく		ピーマン、トマト	たまねぎ、にんにく	スパゲティ	オリーブオイル	
			ひよこまめのスープ	ベーコン、ひよこまめ		にんじん	キャベツ、とうもろこし	じゃがいも	オリーブオイル	
27日 (木)	じごなうどん	牛乳	ゼリーフライ	おから	牛乳	にんじん	じゃがいも、たまねぎ	じごなうどん、さとう こむぎこ	あぶら	594
			さいのくによさいのごまあえ			ほうれんそう	もやし、はくさい	さとう	ごま	
			にくごぼううどん	ぶたにく、かまぼこ、 あぶらあげ		にんじん、 だいこん	ごぼう、ながねぎ、しょうが			
28日 (金)	ごはん	牛乳	レバーとポテのごまみそあえ	ぶたレバー、 みそ	牛乳			ごはん、じゃがいも、 さとう、でんぶん	あぶら、ごま	636
			おやまめこまめあえ (ぐたくさんたまねぎドレッシング)	だいず		にんじん	えだまめ、キャベツ		ドレッシング	
			なめこじる	なまあげ		にんじん	ながねぎ、なめこ			
31日 (月)	ごはん	牛乳	きすのてんぷら ※たまごふくむ	きす、たまご	牛乳			ごはん、てんぷらこ、 こむぎこ、でんぶん	あぶら	669
			もやしのあえもの (わふうドレッシング)			こまつな、にんじん	もやし		ドレッシング	
			とうにゆうなべ	とりにく、とうふ、 ぶたにく、とうにゆう あぶらあげ			たまねぎ ながねぎ、はくさい	でんぶん	あぶら	

※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。詳細な内容が必要な方は、ご相談ください。
 ※主食と飲物の食材については、各日の一段目に記載しています。

1月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	640
	たんぱく質(g)	26.4

給食だより

1月の目標
「給食の歴史を知ろう」

おせち料理

3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では正月料理のことをいいます。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝い
の意味がある料理をお重に詰めます。

「おせち料理に込められた意味や願い」

- ◆きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆…ママ(健康)に暮らせるように
- ◆昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◆田作り…豊作になるように
- ◆エビ…長生きするように
- ◆数の子…子宝に恵まれるように

お雑煮

地域や家庭によって具材や味つけ、もちの形など、実にさまざまです。関東地方や東北地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったおもちを白みそ仕立ての汁に入れます。

七草がゆ

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」を入れたおかゆを食べ、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。

鏡開き

昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、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ので、縁起の良い「開く」が使われます。

小正月

邪気や厄を払うといわれている小豆をいれたおかゆを食べ、1年間の無病息災を祈ります。青森県では「けの汁」という冬にとれる根菜や保存食に山菜、凍み豆腐を入れた汁物を食べます。

二十日正月

お正月のお祝い行事がすべて終了する日。お供えしていたものをすべて下げ、食べつくす地域もあります。

全国学校給食週間～1月24日から30日まで～

学校給食の歴史

明治22年

◆学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)の大佛寺というお寺の中の私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。

昭和20年代

◆戦争により給食が止まりましたが、昭和21年12月24日に一部の地域で給食が実施されました。それを記念し、12月24日を「学校給食記念日」としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24～30日が**全国学校給食週間**となりました。

昭和30年代

◆昭和29年に学校給食法制定されました。学校給食が食育活動の一つに位置付けられました。主食はコッパンが多く、ごはんや種はほとんどでませんでした。

昭和40年代

ソフトめんカレーあなかけ
牛乳、甘酢あえ
果物(黄桃) チーズ

現在の給食

日本各地の郷土料理や、日本の伝統食・世界の料理などさまざまな献立が作られています。

おしらせ

- ・今月の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、おはしでは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、宗教上の理由及び放射能を理由に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。
- ・学校給食センターでは、新型コロナ対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

【問い合わせ】
久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100

学校給食で使用している食材の産地は、ホームページで公開しております。