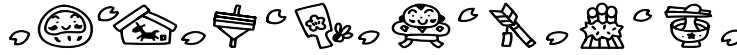


1月分予定献立表(Cコース)

(給食回数17回)



令和5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 ほわ 血・肉・骨となるもの(あか) | | からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの(みどり) | | わつ ちから 熱や力となるもの(きいろ) | | 健康 (kg) 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 | |
| 9日 (火) | ごはん | 牛乳 | メンチカツあまからソース | ぶたにく | 牛乳 | | たまねぎ | ごはん、さとう、パンこ | あぶら | 640 | |
| | | | やさいのうまに | ぶたにく | | にんじん | はくさい、もやし | でんぷん | あぶら | | |
| | | | わかめスープ | とうふ | わかめ | にんじん | ながねぎ | はるさめ | ごまあぶら、ごま | | 23.1 |
| 10日 (水) | はちみつパン | 牛乳 | ハンバーグデミグラスソースがけ | ぶたにく、 とりにく | 牛乳 | | たまねぎ | はちみつパン、さとう、 でんぷん | | 638 | |
| | | | ポテトサラダ | | | にんじん | とうもろこし | じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | | 24.0 |
| | | | ぐだくさんオニオンスープ | とりにく | | にんじん | たまねぎ、キャベツ | | あぶら | | |
| 11日 (木) | ちゅうかめん | 牛乳 | やきぎょうざ | ぶたにく、 とりにく | 牛乳 | | キャベツ、しょうが、たまねぎ | ちゅうかめん、パンこ、 でんぷん、こむぎこ、さとう | あぶら | 565 | |
| | | | ほうれんそうのサラダ (ごうみじおドレッシング) | | | にんじん、 ほうれんそう | だいこん、とうもろこし | | ドレッシング | | 22.8 |
| | | | かんとんめん | ぶたにく、なると | にんじん | きくらげ、キャベツ、もやし、 しょうが、にんにく、ながねぎ | でんぷん | あぶら、 ごまあぶら | | | |
| 12日 (金) | ごはん ぎょうじしやく (おんしの でんとう) | 牛乳 | あかうおのしおたつたあげ | あかうお | 牛乳 | | にんにく | ごはん、でんぷん、 さとう | あぶら | 617 | |
| | | | いためなます | ぶたにく | | にんじん、 さやいんげん | しらたき、ごぼう、れんこん、 ほししいたけ | さとう | ごまあぶら | | 25.3 |
| | | | しらたまごうに | とりにく、 かまぼこ | にんじん | だいこん、はくさい、ながねぎ | しらたまご | | | | |
| 15日 (月) | わかめごはん | 牛乳 | ぶたにくコロッケ (ソース) | ぶたにく | 牛乳 | | たまねぎ | わかめごはん、パンこ、 こむぎこ、じゃがいも、さとう | あぶら | 616 | |
| | | | ごもきんびら | ぶたにく、 さつまあげ | | にんじん | ごぼう、こんにやく、えだまめ | さとう | ごまあぶら | | 19.5 |
| | | | ごまかおるみそしる | とうふ、みそ | ごまつな | えのきたけ、ながねぎ | じゃがいも | ごま | | | |
| 16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 | あぶら | 690 | |
| | | | 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 | | 28.9 |
| | | | ポークカレー | ぶたにく | スキムミルク | にんじん、トマト | たまねぎ、にんにく | じゃがいも | あぶら、 カレールウ | | |
| 17日 (水) | ツイストパン | コーヒー 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 | コーヒー牛乳 | | | ツイストパン、さとう | | 670 | |
| | | | マカロニのガーリックソテー | ベーコン | | にんじん、パセリ | にんにく、たまねぎ | マカロニ | オリーブオイル | | 26.2 |
| | | | コンソメスープ | とりにく | | にんじん | キャベツ、たまねぎ | | あぶら | | |
| 18日 (木) | じごなうどん | 牛乳 | きすのてんぷら(たまごふくむ) | きす | 牛乳 | | | じごなうどん、こむぎこ、 てんぷらご、でんぷん | あぶら | 603 | |
| | | | もやしのあえもの (わふうドレッシング) | | | ごまつな、にんじん | もやし | | ドレッシング | | 26.8 |
| | | | 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 | ごぼう、だいこん、ながねぎ、 しょうが | | | | | |
| 19日 (金) | ごはん | 牛乳 | ちくわのからあげ | ちくわ | 牛乳 | | しょうが | ごはん、でんぷん | あぶら | 620 | |
| | | | だいこんのナムル (ナムルドレッシング) | | | ほうれんそう、 にんじん | だいこん | | ドレッシング | | 24.5 |
| | | | キムチなべ | ぶたにく、 とうふ、みそ | | にら | しょうが、にんにく、はくさい、 はくさいキムチ、ながねぎ、もやし | さとう | ごまあぶら | | |
| | | | マスカットゼリー | | | | | ゼリー | | | |
| 22日 (月) | ごはん けんこう・スポーツ おうえんこんだて | 牛乳 | とりにくのあまずあんかけ | とりにく | 牛乳 | | | ごはん、さとう、 でんぷん | あぶら | 626 | |
| | | | キャベツのあえもの | | | にんじん | キャベツ、もやし | | | | 27.5 |
| | | | ふゆやさいのすましじる | とうふ、かまぼこ | にんじん、ごまつな | だいこん、はくさい、ながねぎ | | | | | |
| | | | りんごヨーグルト | | ヨーグルト | りんご | | | | | |
| 23日 (火) | ごはん | 牛乳 | ぶりのてりやき | ぶり | 牛乳 | | | ごはん | | 579 | |
| | | | だいこんとにんじんのにももの | とりにく | | にんじん、 さやいんげん | だいこん | | あぶら | | 26.7 |
| | | | なめこのみそしる | とうふ、みそ | ごまつな | なめこ、たまねぎ、ながねぎ | | | | | |
| | | | おさかなふりかけ | かつおぶし | のり、こんぶ | かぼちゃ | | さとう、でんぷん | ごま | | |
| 24日 (水) | こどもパン じょしえいよう だいがくこんだて | 牛乳 | むねいつばいふんわりチキン | とりにく | 牛乳 | | | こどもパン、さとう、 でんぷん | ノンエッグマヨネーズ、 あぶら | 633 | |
| | | | てづくりトマトドレッシングのサラダ | | | ごまつな、にんじん、 トマト | だいこん | さとう | あぶら | | 29.4 |
| | | | かぼちゃとうにゅうシチュー | あさり、とうにゅう、 あかいんげんまめ | にんじん、かぼちゃ | たまねぎ | こむぎこ | あぶら | | | |
| 25日 (木) | ちゅうかめん | 牛乳 | ポークしゅうまい | 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、さとう | | 594 | |
| | | | ブロッコリーのサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング) | | | ブロッコリー | キャベツ、とうもろこし | | ドレッシング | | 25.7 |
| | | | マーボーラーメン | ぶたにく、 とうふ、みそ | にんじん | ながねぎ、たけのこ、 たまねぎ、しょうが | さとう、でんぷん | あぶら、 ごまあぶら | | | |
| 26日 (金) | ごはん | 牛乳 | くじらたつたとポテトの オーロラソースあえ | くじら | 牛乳 | | しょうが、たまねぎ | ごはん、じゃがいも、 さとう、でんぷん | あぶら | 668 | |
| | | | はくさいとねぎのみそいために | ぶたにく、みそ | にんじん | しょうが、はくさい、ながねぎ | さとう、でんぷん | あぶら | 26.6 | | |
| | | | すいとんじる | とりにく | にんじん、ごまつな | だいこん、ごぼう | こむぎこ | | | | |

| 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) | | からだちよしのど 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) | | 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 | |
| 29日 (月) | むぎごはん ぎょうじしよく (きゅうしよく のはじまり) | 牛乳 | さけのしおやき | さけ | 牛乳 | | | むぎごはん | | 587 | |
| | | | 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、 こんにやく、ながねぎ | | | さといも |
| | | | ぼんかん | | | | | ぼんかん | | | |
| 30日 (火) | じごなうどん | 牛乳 | きなこあげパン(にゅうふしよう) | きなこ | 牛乳 | | | じごなうどん、さとう、 にゅうふしようコッペンパン | あぶら | 672 | |
| | | | かんてんのごまずあえ | | かんてん | にんじん | キャベツ、きゅうり | さとう | ごまあぶら、ごま | | |
| | | | かきたまうどん | とりにく、たまご | | にんじん、こまつな | ほししいたけ、ながねぎ | でんぷん | | | 25.2 |
| 31日 (水) | ごはん | 牛乳 | さばのこうみやき | さば | 牛乳 | | | しょうが | | 602 | |
| | | | こうやどうふのいためもの | ぶたにく、 こうやどうふ | | にんじん | しょうが、キャベツ | でんぷん | あぶら | | |
| | | | だいこんとあぶらあげのみそじる | あぶらあげ、 みそ | かたちいわし | にんじん | だいこん、ながねぎ | | | | 25.3 |
| | | | | | | | | 1月平均栄養摂取量 | 熱量(kcal) たんぱく質(g) | 625 25.6 | |

※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。



給食だより



1月の目標

「給食の歴史を知ろう」

いよいよ3学期が始まります。みなさんはどんな冬休みをすごしましたか？

寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に3学期をスタートさせましょう。

久喜市立学校給食センターでは、今年も安全・安心で、おいしい学校給食を提供できるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、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。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物とモチを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁を立ててやみそ汁を立てど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

1/24~1/30は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、菜の漬物

学校給食の献立の移りかわり



おにぎり
塩さけ

ミルク(脱脂粉乳)
トマトシチュー

コッペン
ミルク(脱脂粉乳)
ポタージュスープ

ソフトめん
カレーあんかけ
牛乳
甘酢あえ
果物(黄桃)
チーズ

カレーライス
牛乳
塩もみ
果物(バナナ)
スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

健幸・スポーツ応援献立



『かぜに負けない体をつくろう』

かぜが流行する季節には、免疫力を高めるビタミンAやビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう。ビタミンAには、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を高める働きがあります。ビタミンCは、体内に侵入したウイルスや細菌と戦う白血球やリンパ球に多く含まれていることから、免疫機能が強化され、病気の抵抗力が高まります。また、ストレスへの抵抗力を高めるためにも効果的です。

給食では、ビタミンAが豊富にんじんと小松菜、ビタミンCが豊富な冬野菜の白菜、大根を取り入れます。しっかり食べて、かぜに負けないよう、体の調子を整えましょう。

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。

※1月分は、
12月20日頃に
掲載する予定です。

おしらせ

- ・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、新型コロナウイルス感染症対策として、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。