

# 予定献立表（中学校）

令和5年 1月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
11 水	はちみつ食パン	*もやしスープ 鰯のトマトソースがけ ローストポテト	牛乳	パン、油、砂糖、じゃが芋、バター	牛乳、鶏肉、さわか、ベーコン、ウィンナー	もやし、人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、ピーマン、トマト、しめじ	756 kcal 33.9 g
12 木	麦ご飯 *チキンカレー	ぶどうジュース *小松菜とコーンのソテー ヨーグルト	ぶどう ジュース	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	鶏肉、レンズ豆、牛乳、チーズ、ヨーグルト	ぶどうジュース、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマト、とうもろこし、小松菜、しめじ	761 kcal 21.9 g
13 金	ほうれん草食パン	*マカロニのクリーム煮 *キャベツとコーンのソテー みかん	牛乳	パン、油、じゃが芋、マカロニ、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、ハム	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし、みかん	758 kcal 26.3 g
16 月	*小盛り鶏五目ご飯 1/11鏡開き	白玉ぜんざい 松風焼き *白菜のサラダ（バンドレ）	牛乳	米、油、砂糖、白玉団子、パン粉、でん粉、ごま	鶏肉、油揚げ、牛乳、あずき、おから、豆乳、みそ、卵	ごぼう、人参、しめじ、しいたけ、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、白菜、もやし、小松菜	828 kcal 35.2 g
17 火	横割り丸パン	トマトと卵のスープ 白身魚のフライ（ソース） スパゲティバジリソテー	牛乳	パン、油、でん粉、小麦粉、パン粉、スパゲッティ	牛乳、ベーコン、卵、ホキ	セロリ、玉ねぎ、トマト、にんにく	750 kcal 35.1 g
18 水	ご飯 ☆青森県の 郷土料理☆	*いものおづけぱっと *生揚げのキムチ炒め *春雨とチンゲン菜のナムル （中華ドレ）	牛乳	米、じゃが芋、油、砂糖、でん粉、はるさめ	牛乳、豚肉、みそ、生揚げ	大根、人参、ごぼう、白菜、長ねぎ、しいたけ、にんにく、キムチ、にら、チンゲン菜、もやし、大豆もやし	744 kcal 27.2 g
19 木	ご飯	*ワンタンスープ 韓国風肉じゃが *小松菜のお浸し （鯉節・醤油）	牛乳	米、ワンタンの皮、ごま油、じゃが芋、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、かつお節	しょうが、人参、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、にんにく、万能ねぎ、小松菜、キャベツ	756 kcal 30.2 g
20 金	ゆで中華麺	*醤油ラーメンスープ *野菜チップス みかんゼリー	牛乳	中華麺、油、ごま、さつま芋、ゼリー	牛乳、豚肉、なると、わかめ	にんにく、しょうが、もやし、白菜、人参、チンゲン菜、長ねぎ、とうもろこし、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ	808 kcal 31.2 g
23 月	ご飯 抹茶ふりかけ	肉豆腐 ししゃものカレー揚げ② *こんにやくサラダ （和風ドレ）	牛乳	米、しらたき、油、砂糖、小麦粉、こんにやく	牛乳、豚肉、豆腐、ししゃも、昆布、のり	人参、玉ねぎ、長ねぎ、三つ葉、しいたけ、キャベツ、もやし、チンゲン菜	837 kcal 33.9 g
24 火	背割りコッペパン	*ラビオリスープ カレーミート クレープ	牛乳	パン、ラビオリ、油、小麦粉、バター、砂糖、クレープ	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、しょうが、トマトビュレ	758 kcal 30.8 g
25 水	ご飯	芋の子汁 鰯の塩焼き れんこんとひじきの炒め煮	牛乳	米、里芋、こんにやく、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、鰯、豚肉、さつま揚げ、ひじき	玉ねぎ、人参、まいたけ、ごぼう、長ねぎ、れんこん、さやいんげん	780 kcal 32.1 g
26 木	黒砂糖食パン ☆アメリカ料理	ポークビーンズ 小松菜とコーンのソテー *白菜ともやしのサラダ （ソイドレ）	牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チーズ、ウィンナー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、小松菜、白菜、もやし	773 kcal 31.1 g
27 金	わかめご飯	*豚汁 鶏肉の唐揚げ① *ほうれん草のお浸し （鯉節・醤油）	牛乳	米、じゃが芋、こんにやく、油、でん粉	わかめ、牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉、かつお節	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうが、ほうれん草、白菜、もやし	785 kcal 34.7 g
30 月	コッペパン	コーンシチュー 鯨の竜田揚げ *コールスローサラダ （フレドレ）	東京牛乳	パン、油、じゃが芋、バター、小麦粉、でん粉	牛乳、鶏肉、豆乳、生クリーム、鯨肉	玉ねぎ、人参、セロリ、とうもろこし、にんにく、しょうが、キャベツ	829 kcal 36.0 g
31 火	キムチご飯	わかめスープ *チーズトッポギ いよかん	牛乳	米、ごま油、ごま、トッポギ、油、砂糖	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、さつま揚げ、チーズ	にんにく、にら、キムチ、玉ねぎ、キャベツ、人参、長ねぎ、いよかん	792 kcal 30.5 g

・都合により献立が変更になる場合があります。

・1月27日(金)が今月の引き落とし日になります。前日までに口座の残高を確認してください。

・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414

= 3学期の給食開始日 =

大久野中 1月12日(木)

平井中 1月11日(水)

日の出町平均

781

学校給食摂取基準

31.3

(範囲)

820

(25~40)

## あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

## 冬の野菜は甘い!? 今年うさぎ年

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

## 1月24日~30日は 学校給食について知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

30日(月) 昔の給食献立...鯨の竜田揚げとコッペパンが、昔の給食をおもわせるメニューです。また、学校給食週間に合わせて東京牛乳も提供します。

※ 今月の日の出の野菜 ※  
献立表\*マークの料理に入っています。  
感謝していただきます♪  
人参(原島さん)...20日まで  
キャベツ、大根(馬場さん)・白菜(松本さん)...全量