

予定献立表（中学校）

令和4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 黄色	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー
12 水	きなこ揚げパン	*野菜のスープ煮 スクランブルエッグ *わかめサラダ (香味塩ドレ)	牛乳	パン、油、砂糖、じゃが芋	きな粉、牛乳、ベーコン、卵、豆乳、わかめ	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、白菜、きゅうり	767 kcal 31.1 g
13 木	麦ご飯 *チキンカレー	*キャベツとコーンのソテー みかん	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマトピューレ、キャベツ、とうもろこし、みかん	803 kcal 28.0 g
14 金	横割り丸パン	*クリーミービーンズスープ 白身魚のフライ（ソース） *ほうれん草とキャベツのソテー	牛乳	パン、バター、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油	牛乳、ベーコン、いんげん豆、牛乳、豆乳、チーズ、たら、ハム	玉ねぎ、人参、とうもろこし、枝豆、キャベツ、ほうれん草	720 kcal 35.5 g
17 月	ご飯 1/11 鏡開き	*雑煮風白玉汁 ぶりの照り焼き *炒りなます	りんごジュース	米、白玉団子、油、こんにやく、砂糖、ごま	鶏肉、なると、ぶり、油揚げ	りんごジュース、人参、しいたけ、白菜、ほうれん草、長ねぎ、しょうが、大根、れんこん	739 kcal 25.3 g
18 火	コッペパン	*イタリアンスープ 鶏肉の唐揚げ *ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳	パン、パン粉、でん粉、油、じゃが芋	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、鶏肉	玉ねぎ、人参、とうもろこし、しょうが、枝豆	738 kcal 32.5 g
19 水	ご飯	*肉豆腐 *野菜炒め いよかん	牛乳	米、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐	人参、玉ねぎ、長ねぎ、三つ葉、しいたけ、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン、いよかん	740 kcal 29.7 g
20 木	ゆで中華麺	*醤油ラーメンスープ *手作り揚げ餃子① みかんゼリー	牛乳	中華麺、油、ごま、ぎょうざの皮、油、でん粉、小麦粉、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、にら、キャベツ、しいたけ	829 kcal 33.1 g
21 金	ご飯	*小松菜のごま汁 *肉じゃが *春雨のピリ辛炒め	牛乳	米、じゃが芋、ごま、こんにやく、油、砂糖、はるさめ	牛乳、油揚げ、みそ、豚肉	小松菜、白菜、玉ねぎ、しめじ、人参、さやいんげん、ピーマン、きくらげ	728 kcal 26.9 g
24 月	背割り コッペパン	*ラビオリスープ カレーミート ヨーグルト	牛乳	パン、ラビオリ、油、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、ヨーグルト	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、しょうが、トマトピューレ	715 kcal 32.9 g
25 火	ご飯	*わかめと大根の味噌汁 ししゃものから揚げ② *白滝のキムチ炒め	牛乳	米、でん粉、油、しらたき、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、ししゃも、豚肉	大根、長ねぎ、にんにく、キムチ、白菜、にら	741 kcal 30.2 g
26 水	黒砂糖食パン	*ワントンスープ 鯖のカレー揚げ *キャベツのソテー	牛乳	パン、油、ワントンの皮、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、鯖、ハム	しょうが、人参、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ	749 kcal 32.5 g
27 木	ご飯 *豚丼の具	*小松菜のお浸し (鰹節・醤油) プリン	牛乳	米、しらたき、焼きふ、油、砂糖、プリン	牛乳、豚肉、かつお節	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、人参、筍、しいたけ、小松菜、キャベツ、もやし	692 kcal 24.0 g
28 金	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、牛乳、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	830 kcal 36.0 g
31 月	わかめご飯 ☆福井県の郷土料理☆	*豚汁 にら入り卵焼き *こじわり	牛乳	米、じゃが芋、こんにやく、油、砂糖	わかめ、牛乳、豚肉、豆腐、みそ、卵、ハム、油揚げ、竹輪、大豆	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、にら、しいたけ	766 kcal 35.5 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(木)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 =	日の出町平均	754
大久野中 1月13日(木)	学校給食摂取基準	30.9
平井中 1月12日(水)	(範囲)	820
		(25~40)

おけましておめでどうございます
 早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「熟食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。

苦手なものにも「トライ」しよう!
 皆さんは、給食で苦手なものが出たら、どうしていますか？ 全く手をつけずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。
 小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「黄年」、苦手なものにもぜひ「トライ」してみてくださいね!

*** 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♪
小松菜(野崎さん)・人参(原島さん)・長ねぎ(門馬さん)
キャベツ、大根(馬場さん)・白菜(松本さん)

日本食品標準成分表が5年ぶりに全面改訂され、エネルギーの算出方法が変更された結果、従来の方法で算出されたエネルギーとの比較ができなくなりました。給食内容は今までと変更はありませんが、今月から新しい成分表を使用しているため、従来よりもエネルギーの数値が若干下がっています。ご了承ください。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大誓寺というお寺に開校された私立 志愛 小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。
 戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア復興支援財団）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食 感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。毎日おいしい給食が食べられることに感謝しましょう。
*** 28 (金) 昔の給食風献立 *...鯨の竜田揚げとコッペパンが、昔の給食を思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。**

24日(月) に使用するヨーグルトは、日の出町内にある 協同乳業 様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。