

1月

給食だより



中学校

あけましておめでとうございます。新年とともにいよいよ最後の学期が始まりました。今年もよく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。寒い日が続きますが、病気やウイルスに負けない丈夫な体をつくりましょう。

全国学校給食週間



学校給食週間は学校給食の意義や役割などについて理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

学校給食は、準備から片付けの活動をくり返し行うことで望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。



～学校給食週間中の特別献立～

22日(月) 2020 東京オリンピック(東京都の郷土料理)
23日(火) いちごランチ
24日(水) 2022 北京オリンピック(中国の料理)
25日(木) 2024 パリオリンピック(フランスの料理)
26日(金) 2028 ロサンゼルスオリンピック(アメリカの料理)

今年はフランスのパリで夏季オリンピックが開催されます。それを記念して、オリンピックの開催国の料理が登場します。また、鹿沼の名産品である「はと麦」や「いちご」などの地場産物を使った「いちごランチ」もありますのでお楽しみに！



学校給食にかかわっている人たち



みなさんが食べている給食は多くの人がかかわって作られています。

食材を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理をする調理員など、たくさんの人によって給食は支えられているのです。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「はと麦雑炊」です。



【材料(4人分)】

はと麦……………25g
大麦……………30g
ごぼう……………20g
にんじん……………25g
だいこん……………40g
こんにゃく……………50g
ねぎ……………20g
ほししいたけ……………3g
むき枝豆……………20g
鶏モモ小間肉……………60g
卵……………1個
しょうが…3g だしの素…3g
濃縮チキンブイヨン…大さじ1
醤油……………小さじ1/3
塩…小さじ1/2強 水…480ml

【作り方】

- ① ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃくを粗みじん切りする。ほししいたけは水で戻してから粗みじん切りする。ねぎは小口切りにする。切ったこんにゃくはボイルしておく。
- ② はと麦と大麦は混ぜて洗い、浸漬しておく。卵は溶きほぐしておく。
- ③ 鍋に水、しょうが、チキンブイヨン、はと麦、大麦、鶏肉、枝豆、①、を加えて中火でコトコト煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、調味料を入れる。
- ⑤ 溶き卵を回し入れ、火が通ったらねぎを加える。
- ⑥ ひと煮立ちしたら出来上がり。



1月献立予定表



日曜日	曜日	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食	
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
8月		成人の日											
9火		牛乳パン		ブラウンシチュー 大根サラダ	とりにく ツナ	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ だいこん	パン じゃがいも 砂糖	ルウ 油		811kcal 27.9g 38.0g	
10水		ご飯		納豆 おかか和え すき焼き風煮	鶏肉 納豆 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん	もやし キャベツ はくさい しいたけ こんにゃく	ご飯 砂糖	ごま油	納豆	775kcal 30.9g 21.2g	
11木		ココア揚げパン		ポトフ マカロニサラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ だいこん	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	ドレッシング ココア 油		773kcal 27.1g 31.2g	
12金		ご飯		ホイコーロー 春雨スープ	みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ にんにく しいたけ しょうが	ご飯 春雨	ごま油 油		762kcal 23.5g 21.4g	
15月		ご飯		チキンカレー ごぼうサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン にんにく もやし しょうが キャベツ	ご飯 じゃがいも	ルウ 油 ドレッシング		804kcal 22.2g 19.8g	
16火		コッペパン クリーム		チリコンカン ハムマリネサラダ	ひよこ豆 ソーセージ 鶏肉 大豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが もやし にんにく	パン じゃがいも クリーム 砂糖	油 ルウ		786kcal 28.0g 35.4g	
17水		ご飯		塩(えん)ジョイランチ ジャージャン豆腐 ナムル	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ しいたけ もやし たまねぎ	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま油		800kcal 28.8g 24.7g	
18木		黒パン		マカロニのクリーム煮 ポテトサラダ	ツナ 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング ルウ		799kcal 28.2g 31.2g	
19金		ご飯 わかめふりかけ		東小アイデア献立・お魚ランチ フリフライ のり和え 豚汁 ヨーグルト	みそ かつお節 豚肉 フリ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん	もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油	ヨーグルト	904kcal 30.0g 27.0g	
22月		学校給食週間特別献立：2020東京オリンピック(東京都の郷土料理)											
		セルフ 深川井(ご飯)		深川井の具 厚焼き玉子 ちゃんこ汁	卵 あさり みそ 生揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが だいこん たまねぎ しいたけ はくさい こんにゃく	ご飯 砂糖 でん粉	油		762kcal 29.6g 18.1g	
23火		学校給食週間特別献立：いちごランチ											
		さつきの舞 米粉パン		ハンバーグにらソースがけ はと麦雑炊 いちご	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん いちご しょうが えだまめ ごぼう しいたけ こんにゃく	パン はと麦 砂糖 大麦 でん粉 米粉	ごま油		765kcal 36.7g 31.9g	
24水		学校給食週間特別献立：2022北京オリンピック(中国の料理)											
		ご飯		焼きギョーザ② 豆乳坦々スープ	鶏肉 豚肉 豆腐	みそ 豆乳	牛乳	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし しめじ にんにく	ご飯 小麦粉 春雨	ごま ごま油	799kcal 26.5g 21.8g	
25木		学校給食週間特別献立：2024パリオリンピック(フランスの料理)											
		バターロール		クロック サラッドデボワシッシュ(豆入りサラダ) ブイヤベース(魚介のスープ)	豚肉 えび ひよこ豆 いか ツナ タラ あさり	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油		826kcal 31.6g 36.5g	
26金		学校給食週間特別献立：2028ロサンゼルスオリンピック(アメリカの料理)											
		セルフ ジャンバラヤ (ご飯)		ジャンバラヤの具 ヌードルスープ	鶏肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく	ご飯 スパゲティ	油		805kcal 26.2g 21.2g	
29月		ご飯		親子煮 ごま和え	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま		824kcal 33.2g 21.5g	
30火		コッペパン チョコクリーム		さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ	ツナ さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	かんぴょう もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく グリーンピース	パン 砂糖 チョコクリーム じゃがいも	油		756kcal 28.5g 31.9g	
31水		ご飯		ポークシューマイ② 八宝菜 いちご	豚肉 鶏肉 イカ なると	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ たけのこ はくさい いちご しょうが	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油		797kcal 32.0g 18.9g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.7g