

1月 給食だよい

中学校

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

年末年始は楽しく過ごせましたか。少し休みが続きましたが、早起き、朝ごはん、そして夜は早めに休んで生活リズムを早く通常モードに戻しましょう。



1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

学校給食週間特別献立（27日～31日実施）

昨年1月に能登半島地震がありました。そこで今年の学校給食週間は、この地震で被害の大きかった北陸地方4県の郷土料理や特産品などを使った北陸地方応援献立を実施します。また、給食週間中には鹿沼市の地場産物が味わえる「いちごランチ」も登場します。お楽しみに！

27日（月） 新潟県 新潟のソウルフード「たれカツ丼」

28日（火） いちごランチ 鹿沼の名産品の「はと麦」を使った雑炊や「いちご」

29日（水） 石川県 石川県の郷土料理「治部煮」

30日（木） 富山県 「富山ブラックラーメン」風のスープ

31日（金） 福井県 福井の郷土料理「ごんざ」「ぼっかけ汁」



～学校給食は多くの人がかかわっています～

学校給食は栄養教諭、学校栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食を作ります。給食に使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどが育てたり、とったりしたものを使っています。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「満点みそ汁」です。

【材料(4人分)】

じゃがいも(厚めいちょう切り)	80g
ごぼう(ささがき)	35g
にんじん(いちょう切り)	35g
ぶなしめじ	40g
油揚げ(短冊切り)	15g
さつま揚げ(短冊切り)	40g
乾燥わかめ(もどす)	2g
小松菜(3cm)	40g
ねぎ(小口切り)	20g
いりごま	2g
みそ	25g
だしの素	2.5g
水	520ml

【作り方】

- 油揚げ、さつま揚げは油抜きする。
- 鍋に水、ごぼう、にんじん、じゃがいもを入れて煮る。
- さらに、しめじ、油揚げ、さつま揚げを入れて煮て、わかめ、小松菜を加える。
- 材料が煮えたら、だしの素、みそで味付けし、仕上げにねぎ、ごまを加えて出来上がり。



※ 満点みそ汁は、「まごわやさしい」の食材全てが入ったみそ汁です。

ま：豆類、ご：ごま(種実類)、わ：わかめ(海藻)、や：野菜、さ：魚
し：しめじ(きのこ類)、い：いも類



1月献立予定表



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・海さう	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	水	大麦ご飯 	ポークカレー まるごとわかめサラダ だいだいのババロア	豚肉	牛乳 わかめ めかぶ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり グリンピース コーン	大麦 ご飯 じゅかいも ババロア	油 ルウ ドレッシング	ババロア	823 k cal 23.0 g 21.4 g
9	木	はちみつ パン 	野菜肉団子③ ごぼうサラダ チキントマトクリームシチュー チーズ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ くわい 枝豆 にんにく きゅうり キャベツ ごぼう コーン マッシュルーム	パン じゅかいも 砂糖	油 ルウ ドレッシング		833 k cal 32.3 g 29.9 g
10	金	わかめご飯 	お魚ランチ カレイフライ ソース のり和え 豚汁	カレイ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ 大根 もやし ねぎ ごぼう こんにゃく	ご飯 パン粉 小麦粉 じゅかいも	油 ごま		833 k cal 31.1 g 22.2 g
13	月	成人の日									
14	火	セルフフルーツ クリームサンド (牛乳パン スライス) 	フルーツクリームサンドの具 チキンナゲット② ポトフ	鶏肉 豚肉 ワインナー	牛乳 ホイップクリーム	にんじん 小松菜	みかん パン もも たまねぎ キャベツ	パン でん粉 じゃかいも	油		895 k cal 28.7 g 43.3 g
15	水	ご飯 	キンメダイ塩麹焼き 塩昆布和え 満点みそ汁	キンメダイ さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃかいも	ごま油 ごま		776 k cal 31.9 g 21.2 g
16	木	コッペパン キャラメル クリーム 	チリコンカン マカロニサラダ ウエハース	ツナ ひよこ豆 豚肉 えんどう豆 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが コーン こんにゃく	パン マカロニ キャラメルクリーム	油 ルウ ドレッシング		850 k cal 29.0 g 33.4 g
17	金	大麦ご飯 	菊沢東小アイデア献立 キーマカレー 花野菜サラダ みかんゼリー	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん プロッコリー トマト	たまねぎ にんにく しょうが コーン カリフラワー	大麦 ご飯 ゼリー	油 ルウ ドレッシング	ゼリー	915 k cal 31.1 g 27.6 g
20	月	ご飯 	塩(えん)ジョイランチ ピリ辛肉じゃが 納豆 和風和え	鶏肉 みそ 納豆	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし	ご飯 じゃかいも 砂糖	油 ドレッシング	納豆	833 k cal 30.8 g 18.9 g
21	火	ココア 揚げパン 	ベンネマカロニのミートソース煮 ハムと大根のマリネ	ハム 豚肉	牛乳	にんじん トマト	大根 たまねぎ にんにく きゅうり グリンピース しょうが マッシュルーム	パン 砂糖 マカロニ	油 ココア		847 k cal 28.0 g 34.9 g
22	水	ご飯 	マーボー豆腐 にらまんじゅう② いちご①	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ いちご	ご飯 でん粉 小麦粉	ごま油		840 k cal 31.2 g 21.9 g
23	木	県産小麦 食パン とちおとめ ジャム 	さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース かんぴょう コーン きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃかいも 砂糖	油 ドレッシング	ヨーグルト	793 k cal 30.1 g 28.3 g
24	金	キャロット ピラフ 	サケフライ ソース プロッコリーのごま和え ラビオリースープ	サケ 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ハセリ	コーン きゅうり 赤ピーマン プロッコリー キャベツ	ご飯 パン粉 じゃかいも 小麦粉	油 ごま ドレッシング		868 k cal 33.7 g 22.9 g
27	月	学校給食週間：能登半島北陸応援献立(新潟県) セルフ たれカツ丼 (ご飯) 	たれカツ 浅漬け スキー汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり 大根 ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	ご飯 パン粉 砂糖 さつまいも	油 ごま		839 k cal 28.5 g 25.4 g
28	火	学校給食週間：いちごランチ さつきの舞 米粉パン 	いちごランチ ハンバーグにらソースがけ はと麦雑炊 いちご①	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ しいたけ 枝豆 いちご	米粉 パン 砂糖 でん粉 はと麦 大麦	ごま油		814 k cal 34.6 g 31.1 g
29	水	学校給食週間：能登半島北陸応援献立(石川県) ご飯 	ブリ照り焼き からし和え 治部煮	ブリ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん さやえんどう	キャベツ もやし たけのこ 大根 しいたけ	ご飯 でん粉 砂糖			844 k cal 37.3 g 23.5 g
30	木	学校給食週間：能登半島北陸応援献立(富山県) 牛乳パン 	豚肉コロッケ かまぼこサラダ 富山ブラックラーメン風スープ	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ もやし ねぎ	パン じゃかいも 砂糖 小麦粉 春雨	油 ドレッシング		786 k cal 26.0 g 36.4 g
31	金	学校給食週間：能登半島北陸応援献立(福井県) 菜めし 	鶏肉の香味焼き こんざ ぼっかけ汁 はちみつゆずゼリー	鶏肉 大豆 生揚げ かつお節	牛乳	青菜 にんじん	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 ゼリー	ごま油	ゼリー	761 k cal 33.3 g 14.6 g

・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、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
2.9 g