



1月分給食献立予定表



岩舟町立岩舟中学校

日本で古くから行われている風習のひとつ「七草がゆ」
1月7日にこの七草をおかゆにして食べると、健康な1年が送れるといわれています。



せり

なすな

ごぎょう

はこべら

ほとけのざ

すずな

すずしろ

(ペンペン草のこと) (ハハコグサのこと) (ハコベのこと) (コオニタビラコのこと) (カブのこと) (ダイコンのこと)

日	曜	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価		献立メモ
					蛋白質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂肪	1食分-蛋白質	脂肪1食分-比	
8	木	揚げパン		ほうれんそうサラダ ワンタンスープ みかん	豚肉 ささみ	牛乳	にんじん れんこん にら	キャベツ もやし ゆめし みかん	パン さとう ワンタン	油	777kcal 28.0g	34.3%	<p>8 3学期始めの献立は、白砂糖をまぶした揚げパンです。寒さはこれからが本格的、かせなどひかないように、3食しっかり食べましょう。</p> <p>9 お雑煮は、お餅と具のはいったお正月に多く食べられる汁物です。地方により、具もさまざまで、すまし汁やみそ汁、切り餅や丸餅などいろいろです。みなさんの家はどんなお雑煮ですか。きょうのにんじんは、東洋種の長にんじんを使います。日本で古くから発達したにんじんで、細長い形で、香りも高く、肉質がしまっていて、歯ざわりのよいのが特徴です。</p> <p>14 黒豆は豆の外の皮が黒い大豆です。正月料理の煮豆や和菓子の材料に使われます。黒豆特有のアントシアニンという成分が、鉄と反応してアントシアニン鉄というツヤのある黒色の色素になります。</p> <p>16 なますは、魚介、野菜、果物をせん切りにして、甘酢である料理ですが、ごく細く切った大根とにんじんを甘酢で漬けた紅白なますはお正月のおせち調理として使われます。これは大根とにんじんを縁起の良い紅白の水引に見立てたものです。赤と白を源氏と平家の旗に見立て、源平なますとも呼ばれます。</p> <p>19(月)から23(金)まで学校給食週間です。 『食事や栄養についての知識を深め、望ましい食生活について考える。』『給食の意義について考えるとともに、給食に携わる人々に対し、感謝の気持ちを表す。』というねらいがあります。</p> <p>「郷土の食べ物を知ろう」という目的で、しもつかれ、ます、かんぴょう、いちご、じゃがいも入りやきそば、いもフライを献立に入れました。どうぞお楽しみに！</p>
9	金	ご飯 味付けのり		松風焼き おひたし お雑煮	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん れんこん 小松菜	大根 ねぎ しいたけ	ご飯 もち	油 ごま	828kcal 33.0g	22.6%	
13	火	米粉パン		カレーうどん 白菜サラダ フルーツパロア	鶏肉 なると	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 白菜 りんご	パン うどん 砂糖	油	790kcal 29.4g	28.8%	
14	水	ご飯		ほっけ文化干し 黒豆 けんちん汁	ほっけ 黒豆 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ご飯 里芋	油	805cal 35.8g	22.8%	
15	木	ツナサンド		コーンシチュー いよかん	ツナ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり いよかん	パン じゃが芋	油 マヨネーズ	771kcal 31.6g	36.6%	
16	金	ご飯		さばの立田揚げ なます かきたま汁	さば 卵	牛乳	にんじん れんこん	大根 干瓢 たまねぎ	ご飯 片栗粉	油 ごま	778kcal 29.4g	24.5%	
19	月	ご飯		ますの塩焼き おひたし すいとん	ます 鶏肉 卵	牛乳	にんじん れんこん アゲツキ	白菜 ねぎ しいたけ	ご飯 じゃが芋	油	804kcal 36.7g	17.3%	
20	火	食パン 1.3年 チョコ&バナナ 2年 カスタークリーム		じゃがいも入りやきそば ハムと大根のサラダ	豚肉 いかげそ ハム	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ もやし 大根 きゅうり	食パン じゃが芋	油	1.3年 752kcal 31.8g 2年 804kcal 32.4g	29.8% 30.6%	
21	水	ご飯		モロのケチャップがらめ かんぴょうサラダ 豆腐とえのきのスープ アセロラゼリー	モロ ハム 豆腐 卵	牛乳	にんじん アゲツキ	キャベツ 干瓢	ご飯 砂糖	油 マヨネーズ	888kcal 34.4g	25.4%	
22	木	ハムサンド		手作りいもフライ ミネストローネ	ハム 卵 ベーコン	牛乳	にんじん マッシュルーム	たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃが芋 パン粉	油 マヨネーズ	834kcal 26.9g	35.9%	
23	金	お赤飯		鶏肉の照り焼き しもつかれ ゆばのすまし汁 いちご(3粒)	鶏肉 鮭 大豆 ゆば 豆腐	牛乳	にんじん れんこん	大根 いちご	お赤飯 酒粕	油 ごま	801kcal 38.4g	23.1%	
26	月	ご飯		納豆 切干大根のサラダ 豚汁	納豆 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	ご飯 じゃが芋 砂糖	油	785kcal 30.1g	21.1%	
27	火	アップルパン		ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ いよかん	大豆 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ いよかん	パン じゃが芋	油	783kcal 31.4g	26.5%	
28	水	ご飯		さわら西京焼き ごまあえ 肉じゃが	さわら 豚肉	牛乳	にんじん れんこん	たまねぎ もやし しらたき	ご飯 じゃが芋 砂糖	油 ごま	880kcal 34.6g	22.1%	
29	木	コッペパン いちごジャム		白菜と肉団子のクリーム煮 コーンフレークサラダ レモンゼリー	豚肉 ささみ	牛乳	にんじん	白菜 しめじ キャベツ たまねぎ	パン ジャム コーンフレーク	油	784kcal 34.9g	27.7%	
30	金	麦ごはん		ポークカレー 福神漬 シーフードサラダ ぼんかん	豚肉 いか えび	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ ぼんかん	麦ご飯 じゃが芋	油	884kcal 29.8g	20.4%	

