



# 1 月分給食献立予定表



相馬市立向陽中学校

| 日付                           | 主食  | 献立名   | エネルギー(kcal)<br>タンパク(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | 主な材料名                                    |                           |  |                                    |  |                               |                           |
|------------------------------|-----|---|--|--|---------------------------|--|------------------------------------|--|-------------------------------|---------------------------|
|                              |     |   |  | 血や肉になる                                   |                           | 体の調子をととのえる                               |                                    | 力や熱のもとになる  |                               |                           |
| 10(火)                        | パン  | セルフチキンカツサンド 牛乳<br>ふわふわ卵スープ                    | 827<br>39.8<br>30.4<br>3.0               | 鶏肉<br>牛乳<br>ベーコン                         | 卵<br>チーズ                  | レタス<br>粉パセリ<br>たまねぎ<br>コーン               | 生姜<br>にんじん<br>小松菜                  | 丸パン<br>パン粉<br>上白糖  | 薄力粉<br>サラダ油                   |                           |
| 11(水)                        | ごはん | 相馬の郷土料理(たこめし) 鏡開き<br>たこめし 牛乳 雑煮<br>ごまドレッシングあえ | 801<br>30.7<br>20.9<br>2.2               | たこ<br>牛乳<br>油揚げ<br>かつお節                  | のり<br>鶏肉<br>凍豆腐           | しいたけ<br>もやし<br>大根<br>ブロッコリー              | いもがら<br>コーン<br>せり<br>キャベツ          | ごぼう<br>にんじん  | 給食精米<br>上白糖<br>ドレッシング         | 強化米<br>白玉だんご<br>白すり胡麻     |
| 12(木)                        | 麺   | 塩ラーメン 牛乳 しゅうまい<br>フルーツゼリー                     | 788<br>33.1<br>22.2<br>2.7               | なると<br>牛乳                                | 豚肉<br>しゅうまい               | キャベツ<br>にんじん<br>メンマ<br>きくらげ<br>もやし<br>ねぎ |                                    |  | 中華めん<br>ゼリー                   |                           |
| 13(金)                        | ごはん | 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼<br>キャベツ けんちん汁                | 790<br>33.3<br>25.1<br>2.8               | 牛乳<br>油揚げ<br>味噌                          | 豚肉<br>豆腐<br>かつお節          | 生姜<br>にんじん<br>ごぼう<br>ねぎ                  | キャベツ<br>大根<br>白菜<br>しいたけ           |  | 給食精米<br>強化米<br>こんにゃく          | 大麦<br>じゃがいも<br>サラダ油       |
| 16(月)                        | ごはん | 日本型食事の日<br>麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ<br>野菜炒め 大根汁         | 813<br>32.5<br>25.3<br>3.2               | 牛乳<br>なまあげ<br>味噌                         | 鶏肉<br>豆腐<br>かつお節          | にんにく<br>にんじん<br>大根<br>生姜                 | もやし<br>キャベツ<br>たまねぎ                |  | 給食精米<br>強化米<br>サラダ油           | 大麦<br>片栗粉<br>じゃがいも        |
| 17(火)                        | パン  | 食パン スライスチーズ 牛乳<br>ブラウンシチュー 小松菜サラダ             | 842<br>32.9<br>33.2<br>3.2               | チーズ<br>豚肉                                | 牛乳<br>ツナ                  | マッシュルーム<br>生姜<br>きゅうり<br>にんじん            | トマト<br>にんにく<br>キャベツ<br>もやし<br>レモン汁 | たまねぎ<br>グリーンピース<br>小松菜   | 食パン<br>じゃがいも<br>上白糖           | ワイン<br>サラダ油<br>いりごま       |
| 18(水)                        | ごはん | ごはん 牛乳<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>むらくも汁 お魚アーモンド         | 769<br>39.7<br>19.3<br>3.2               | 牛乳<br>味噌<br>豆腐<br>かつお節                   | さけ<br>わかめ<br>卵<br>お魚アーモンド | 生姜<br>しいたけ<br>にんじん<br>えのきたけ              | たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン                |  | 給食精米<br>上白糖<br>片栗粉            | 強化米<br>バター                |
| 19(木)                        | 麺   | なめこうどん 牛乳<br>ポテトサラダ みかん                       | 865<br>34.7<br>23.1<br>4.6               | 鶏肉<br>なると<br>牛乳                          | 油揚げ<br>かつお節<br>ハム         | なめこ<br>小松菜<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>きゅうり         | みかん<br>白菜<br>ごぼう<br>キャベツ           | にんじん<br>しいたけ   | ソフトめん<br>マヨネーズ                | じゃがいも                     |
| 20(金)                        | ごはん | 鉄分UPメニュー<br>肉味噌丼 牛乳<br>チンゲン菜スープ ソファール         | 861<br>35.4<br>24.8<br>3.2               | 豚肉<br>牛乳<br>豆腐                           | 味噌<br>ソーセージ<br>ソファール      | たけのこ<br>にんじん<br>キャベツ<br>生姜               | しいたけ<br>もやし<br>ねぎ<br>青梗菜           | たまねぎ<br>ごぼう<br>グリーンピース   | 給食精米<br>強化米                   | 大麦<br>上白糖                 |
| 23(月)                        | ごはん | ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌やき<br>山形風いも煮汁                   | 773<br>29.2<br>25.5<br>2.2               | 牛乳<br>味噌<br>豆腐                           | 鶏肉<br>豚肉<br>かつお節          | レタス<br>ごぼう<br>ねぎ                         | にんじん<br>大根                         |  | 強化米<br>白すり胡麻<br>こんにゃく         | 片栗粉<br>さといも<br>給食精米<br>大麦 |
| <b>全国学校給食週間(1月24日~1月30日)</b> |     |   |  |  |                           |  |                                    |  |                               |                           |
| 24(火)                        | パン  | ココア揚げパン 牛乳 野菜スープ<br>ブロッコリーとハムのサラダ             | 754<br>23.9<br>26.4<br>2.2               | 牛乳<br>ソーセージ                              | ハム                        | ブロッコリー<br>コーン<br>たまねぎ<br>セロリ             | キャベツ<br>白菜<br>にんじん                 |  | コッペパン<br>上白糖<br>じゃがいも         | サラダ油<br>ドレッシング            |
| 25(水)                        | ごはん | ひじきごはん 牛乳<br>さわらの塩麹漬け いもがら汁                   | 804<br>35.6<br>22.1<br>4.0               | 鶏肉<br>油揚げ<br>さわら 塩麹<br>凍豆腐               | 味噌<br>牛乳<br>ひじき<br>かつお節   | しいたけ<br>ごぼう<br>いもがら<br>大根                | にんじん<br>グリーンピース<br>白菜<br>ねぎ        |  | 給食精米<br>サラダ油<br>大豆白絞油         | 強化米<br>上白糖<br>さといも        |
| 26(木)                        | 麺   | 五目あんかけラーメン 牛乳<br>大根サラダ                        | 827<br>32.0<br>34.3<br>4.5               | 豚肉<br>いか<br>糸かまぼこ                        | エビ<br>牛乳                  | にんにく<br>もやし<br>メンマ<br>きゅうり<br>にんじん       | 生姜<br>ねぎ<br>大根<br>レタス              | 白菜<br>チンゲン菜<br>きくらげ  | 中華めん<br>ごま油<br>アーモンド<br>マヨネーズ | サラダ油<br>片栗粉<br>マヨネーズ      |
| 27(金)                        | ごはん | 相馬と会津の郷土料理<br>わかめごはん 牛乳<br>こがれいの唐揚げ こづゆ       | 756<br>33.5<br>22.6<br>2.9               | 牛乳<br>干ぼたて貝柱                             | まこがれい<br>鶏肉               | わかめ<br>ごぼう<br>干しいたけ<br>きぬさや              | 大根<br>にんじん<br>きくらげ                 |  | 給食精米<br>強化米<br>サラダ油<br>こんにゃく  | 大麦<br>片栗粉<br>さといも<br>白玉麩  |
| 30(月)                        | ごはん | 冬野菜カレー 牛乳<br>フルーツヨーグルトあえ 福神漬け                 | 901<br>27.3<br>24.3<br>3.2               | 豚肉<br>牛乳<br>ヨーグルト                        | チーズ<br>ホイップクリーム           | たまねぎ<br>大根<br>みかん・黄桃・パイ缶<br>バナナ          | にんじん<br>にんにく<br>生姜<br>グリーンピース      | チャツネ<br>生薑<br>トマトジュース  | じゃがいも<br>ナタデココ<br>給食精米<br>強化米 | サラダ油<br>上白糖<br>大麦         |
| 31(火)                        | パン  | コッペパン ジャム 牛乳<br>マカロニグラタン オニオンスープ              | 792<br>36.0<br>26.2<br>3.0               | 牛乳<br>エビ                                 | 鶏肉<br>チーズ<br>ベーコン         | にんじん<br>たまねぎ<br>コーン                      | マッシュルーム<br>パセリ粉<br>キャベツ            |  | バター<br>コッペパン<br>苺ジャム<br>サラダ油  | マカロニ<br>パン粉               |
| 学校給食栄養基準                     |     |   | 820<br>30.0<br>25.0<br>3.0               | エネルギー(kcal)<br>タンパク(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | 月平均栄養価                    |  | 810<br>33.0<br>25.3<br>3.2         | *学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あたりに必要な栄養摂取基準です。<br>*材料・その他の都合で献立が変わることがあります。 |                               |                           |

## 1 January

- 7日/七草  
七草がゆで、おなか休めをしましょう。
- 11日/鏡開き  
鏡餅を小さく切って、おしるこなどにして食べます。甘くて、体が温まって、幸せな気持ちになります。
- 17日/おむすびの日  
阪神淡路大震災の際、「おむすびの炊き出し」が人々の助けになった経緯から、震災の発生日が記念日。

## 鏡もちのいわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白/「長寿と夫婦円満」
- コンブ/「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン)/「代々栄える」
- くしがき/「幸運を取り込む」
- ユズリハ/「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろこぶ(コンブ)ことが、「重なり」ますように(モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。

