





1月分給食献立予定表




H30年度1月 相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 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		
9(火)	シュガートースト	シュガートースト 牛乳 ソファール 野菜スープ ツナわかめサラダ	831 29.5 29.9 3.0	ホイップクリーム ツナ 牛乳	わかめ ソファール ウィンナー	きゅうり レタス キャベツ セロリ	コーン にんじん たまねぎ	食パン グラニュー糖 ごま ドレッシング じゃがいも マーガリン		
10(水)	ひじきご飯	ひじきごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あえ 白菜のみそ汁	775 31.7 22.8 2.6	あぶらあげ ひじき ミートボール みそ	とり肉 牛乳 なまあげ かつおぶし	にんじん しいたけ レタス もやし	ごぼう グリーンピース たまねぎ はくさい	サラダ油 食塩精米 強化米 ごま	上白糖 大麦 サラダ油	
11(木)	中華麺	塩タン麺 牛乳 餃子 みかん	756 34.5 21.6 4.4	豚肉 いか 牛乳	なると えび 餃子	みかん にんじん にら きくらげ	もやし キャベツ ねぎ 生姜	メンマ 中華めん 清酒	サラダ油 ごま	
12(金)	ごはん	ごはん 牛乳 赤魚西京焼 おかかあえ 白玉入り雑煮	761 31.7 16.2 1.8	牛乳 赤かつかつお節 あぶらあげ かつおぶし	赤魚西京漬 とり肉 凍豆腐	キャベツ 枝豆 しいたけ ごぼう だいこん せり	にんじん しいたけ だいこん	白玉だんご 食塩精米 強化米	給食精米	
15(月)	麦ごはん	牛どん 牛乳 わかめ汁 白菜のごま和え	780 30.6 21.7 3.2	牛肉 牛乳 あぶらあげ 味噌	かまぼこ わかめ かつおぶし	もやし にんじん グリーンピース ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい	生姜 ごぼう だいこん はくさい	給食精米 強化米 上白糖	大麦 しらたき 白すり胡麻
16(火)	食パン	セルフハムチーズサンド 牛乳 ブラウンシチュー グリーンサラダ	820 36.3 28.1 3.1	牛乳 ハム チーズ	豚肉	きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	キャベツ にんじん トマト レタス	生姜 にんにく	食パン ワイン オリーブ油	じゃがいも
17(水)	カレーピラフ	カレーピラフ 牛乳 ビーンズサラダ 白菜スープ	739 25.5 17.8 2.5	ぶた肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 わかめ	はくさい しいたけ グリーンピース きゅうり	えのきたけ マッシュルーム たまねぎ にんじん	コーン たまねぎ にんじん	給食精米 強化米 ドレッシング	大麦 ごま
18(木)	ソフト麺	カルシウム・鉄分UP献立 なめこうどん 牛乳 煮干しと青大豆の揚げ煮 ポンカン	893 41.5 18.8 4.7	とり肉 なると 牛乳 だいち	あぶらあげ かつおぶし いわし	なめこ こまつな たまねぎ しいたけ	にんじん はくさい ごぼう ぼんかん	ソフトめん でん粉 水あめ ごま	さつまいも サラダ油 上白糖 ごま	
19(金)	ごはん	日本型食生活の日 ごはん 牛乳 ぶりのてり焼き 切干大根の炒り煮 小松菜のみそ汁	756 34.1 22.8 2.6	牛乳 さつまあげ 味噌	ぶり とうふ かつおぶし	生姜 にんじん こまつな	切干大根 もやし ねぎ	給食精米 上白糖 サラダ油	強化米	
22(月)	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ 小魚アーモンド	755 29.7 21.6 2.6	牛乳 ぶた肉 ハム	とうふ 味噌 小魚アーモンド	キャベツ にんじん しいたけ にんにく	きゅうり たまねぎ にら 生姜	たまねぎ ねぎ にら	和ドレ でん粉 ごま油 サラダ油 春雨 給食精米 ドレッシング	強化米 ごま油 春雨
23(火)	コッペパン	コッペパン 牛乳 鶏肉の竜田揚げ コールスローサラダ ココアクリーム 白菜シチュー	872 37.1 30.4 3.5	牛乳 ベーコン	とうふ 鶏肉 スキムミルク	にんじん きゅうり グリーンピース ぶなしめじ	キャベツ コーン はくさい たまねぎ	生姜 にんにく	食パン ココアクリーム ドレッシング	片栗粉 サラダ油
全国学校給食週間(1月24日~1月30日)給食の歴史について学んだり、地場産物を使用した給食、食べ物への感謝の心について考える期間です。										
24(水)	たご飯	カミカミ献立 たごめし 牛乳 すいとん汁 れんこんサラダ	761 30.3 14.7 2.9	たご 牛乳 かつおぶし	きざみのり とり肉 ハム	にんじん だいこん れんこん キャベツ	ごぼう ねぎ きゅうり しいたけ	たまねぎ	給食精米 上白糖 ごま にんにく ごま	強化米 すいとん マヨネーズ
25(木)	中華麺	みそバターラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き 苺ゼリー	806 32.7 22.7 3.5	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	メンマ 生姜 にんじん	きくらげ たまねぎ キャベツ コーン	にんにく ねぎ	中華めん じゃがいも バター ゼリー	強化米
26(金)	ごはん	ごはん 牛乳 かわいいの唐揚げ 干草漬け かきたま汁	789 31.4 24.4 2.6	牛乳 こんぶ とうふ	かわいい 卵 かつおぶし	だいこん にんじん ゆず たまねぎ	きゅうり キャベツ えのきたけ	給食精米 サラダ油 小麦粉	強化米	
29(月)	麦ごはん	チキンカレー 牛乳 福神漬 フルーツヨーグルトあえ	900 25.5 23.1 3.1	とり肉 牛乳 ヨーグルト	粉チーズ ホイップクリーム	パイナップル バナナ グリーンピース 野菜ジュース	たまねぎ にんじん にんにく	福神漬	強化米 サラダ油 給食精米 カレールウ	じゃがいも ナタデココ 大麦 砂糖
30(火)	丸パン	受験応援献立 チキン勝サンド 牛乳 ねおろし ブロッコリーとハムのサラダ	866 39.3 35.9 2.8	とり肉 牛乳 ハム	卵 ベーコン	にんじん たまねぎ コーン えのきたけ キャベツ	たまねぎ もやし ブロッコリー	福神漬	丸パン 小麦粉 上白糖 ドレッシング	強化米
31(水)	ゆかりごはん	ゆかりごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のわさび和え	756 28.5 14.2 3.1	牛乳 なまあげ	豚肉 焼竹輪	うめゆかり たまねぎ しいたけ こまつな	にんじん グリーンピース キャベツ もやし	給食精米 強化米 しらたき 上白糖	大麦 じゃがいも サラダ油 ごま	
学校給食栄養基準			820 30.0 25.0 3.0	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価		800 32.3 22.7 3.0	*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当りに必要な栄養摂取基準です。 *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。



お正月におせちや雑煮を食べましたか？

お正月の食べ物といえば、おせちと雑煮です。おせちセットを買う家も多くなった一方、雑煮は各家庭の味を守る家が多いようです。雑煮の内容は地域によって大きな違いがあります。餅の形から違いがあり、関西は丸餅、関東は角餅が多いようです。また、餅の入れ方も茹でて入れたり、焼いて入れたり様々です。

雑煮の具は、その土地の特産物を使っていることが多く、相馬地方では「せり」や、福島名産の「立子山凍み豆腐」を入れる家庭も多いようです。給食では、鏡開きに合わせて「白玉入り雑煮」を提供します。せり・ごぼう・にんじん・大根・しいたけ・凍み豆腐・油揚げ・鶏肉をかつお節でとっただしで煮て白玉を入れます。