



日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウ ム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
8	木	<b>【七草】</b> すずしろごはん		小魚のごま衣焼き 七草すいとん	油揚げ、牛乳、ちか、鶏肉、生揚げ	米、もち米、油、ごま、米粉、でんぷん	だいこん、こまつな、しょうが、にんじん、かぶ、はくさい、せり	730	29.2	605
9	金	かき卵うどん		じゃがいものホイル焼き くだもの	鶏肉、油揚げ、たまご、牛乳、ベーコン	油、でんぷん、冷凍うどん、じゃがいも、バター	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、こまつな、パセリ、みかん	713	29.4	338
13	火	<b>【日本テ-】</b> ごはん		魚の照り焼き おひたし 田舎汁	牛乳、ぶり、鶏肉、生揚げ、みそ	米、米粒麦、砂糖、でんぷん、じゃがいも	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、干しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	732	32.6	326
14	水	<b>【カルシウムテ-】</b> 黒砂糖パン		鮭とじゃがいものグラタン ひじきサラダ くだもの	牛乳、ベーコン、牛乳、脱脂粉乳、生鮭、ピザチーズ、芽ひじき	黒砂糖パン、油、米粉、じゃがいも、はちみつ、油	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、ポンカン	796	35.8	620
15	木	ビビンバみそ味		卵トックスープ くだもの	たまご、豚肉、豚レバーチップ、みそ、牛乳、豆腐、わかめ	米、米粒麦、油、ごま油、砂糖、ごま、でんぷん、トック	もやし、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、オレンジ	777	30.1	395
16	金	わかめごはん		切干大根の卵焼き 野菜の甘酢あえ 呉汁	炊き込みわかめ、牛乳、豚肉、たまご、油揚げ、大豆、みそ	米、米粒麦、油、ごま、砂糖、ごま油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、切干しだいこん、干しいたけ、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ	815	36.8	503
19	月	ごはん		鮭の塩焼き 和風サラダ みそ汁	牛乳、生鮭、わかめ、豆腐、油揚げ、みそ	米、三温糖、油、ごま油	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	714	32.3	317
20	火	きなこ揚げパン		シーフードシチュー バジルドレッシングサラダ	きな粉、牛乳、ベーコン、牛乳、脱脂粉乳、ペビーほたて、いか、あさり、生クリーム	油、無塩パン、砂糖、じゃがいも、バター、米粉	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんにく、レモン	756	30.6	422
21	水	スパゲティ ミートソース		パンプキンサラダ くだもの	豚肉、豚レバーチップ、大豆、粉チーズ、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖、小麦粉、アーモンド、はちみつ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、いよかん	786	31.7	360
22	木	ごはん		くじらの竜田揚げ 千草あえ けんちん汁	牛乳、くじら、たまご、豆腐、油揚げ	米、油、砂糖、でんぷん、米粉、ごま、ごま油、こんにゃく	にんにく、だいこん、りんご、たまねぎ、しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	783	35.1	385
23	金	すみちゃん カレー		あさりのカリッとサラダ くだもの	鶏肉、油揚げ、牛乳、糸寒天、あさり	米、米粒麦、油、こんにゃく、米粉、砂糖、でんぷん、ごま油	ごぼう、たまねぎ、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、こまつな、しょうが、ねぎ、オレンジ	806	27.4	359
26	月	シナモントースト		トマトシチュー 大豆入りサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、エダム粉チーズ、大豆	無塩食パン、バター、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、ごま	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマト缶、パセリ、キャベツ、きゅうり	745	27.6	369
27	火	練りごま豆乳坦々麺		ポテトのおかかまぶし かぶの三色あえ	豆乳、みそ、豚肉、豚レバーチップ、大豆、牛乳、糸削り	油、おし中華めん、ゴマペースト、ごま油、じゃがいも	しょうが、チンゲンサイ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、にんじん、かぶ、レモン	771	33.8	391
28	水	ごはん		鯉と高野豆腐のごまみそあえ 青菜と糸寒天のあえもの かきたま汁	牛乳、かつお、凍り豆腐、みそ、糸寒天、糸削り、たまご	米、油、でんぷん、米粉、三温糖、ごま、砂糖	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ	776	39.7	424
29	木	親子丼		磯香あえ くだもの	鶏肉、たまご、牛乳、きざみのり	米、米粒麦	たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、りんご	765	31.7	360
30	金	ごはん		揚げぎょうざ 大根サラダ <b>【地場産物】</b> きのこ豆腐のスープ	牛乳、豚肉、豚レバーチップ、わかめ、豆腐、たまご	米、油、ぎょうざの皮、ごま、三温糖、油、ごま油、でんぷん	ねぎ、はくさい、にら、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こねぎ	803	28.4	357

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【全国学校給食週間特別献立】

24日～30日は、全国学校給食週間です。この期間、1年生校外学習や2年生雪国体験教室が予定されている為、両中では、全校の生徒が揃っている期間に学校給食週間特別献立を実施することにしました。

19日：学校給食のはじまり

・給食開始当時は、おにぎりに鮭の塩焼き、漬け物がついた程度でした。

20日：昭和の給食①(きなこ揚げパン)

・大きなコッペパンの揚げパンは昔の定番献立でした。昔も現代も揚げパンは人気があります。

21日：昭和の給食②(スパゲティミートソース)

・昔はスパゲティの代わりにソフト麺を使用して、ミートソースをかけて食べていました。

22日：昭和の給食③(くじらの竜田揚げ)

・昭和20年代から40年代、くじらは鶏肉や豚肉、牛肉の代わりに給食によく出てくる食材でした。

23日：地元郷土料理の給食(すみちゃんカレー)

・「すみちゃんカレー」は、「墨田ちゃんカレー」の略称で、ちゃんこ鍋をイメージした和風カレーです。



【今月の行事食】

【七草】

七草すいとん

1月7日に七草がゆを食べると、1年間無病息災で過ごせるといわれています。給食では、春の七草のうち、せり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)を入れたすいとんを作ります。



【世界の料理】

【日本】

世界の中で日本の食は、「健康的でおいしい」と評価され、ブームを巻き起こしています。日本を訪れる観光客の増加もあり、これからますます発展していく可能性があります。

