

1月（後半）学校給食献立

今月の食育目標

行事食・伝統食について知ろう

令和4年度
真田中学校

日	牛乳	メニュー	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆	
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			たんぱく質 肉魚卵豆類	無機質 牛乳、小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜果物	炭水化物 穀類芋類砂糖	脂質 油脂類			
20金	○	発芽玄米入りごはん						精白米、発芽玄米	836 kcal	地域食材 地域食材としては、みどりの大地さんから白菜を、杉山農園さんからりんごを、倉島秀子さんからしめじを、それぞれ納めていただきました。ヤーコンは、神科地区からです。	
		牛乳&りんご		牛乳		りんご			29 g		
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		ねぎ		でんぷん、上白糖	29 g		
		切干大根のサラダ		刻みのり	にんじん	切干大根、きゅうり、キャベツ		三温糖	マヨドレ		3.4 g
		粕汁	かまぼこ、みそ			はくさい、コーン、ねぎ		じゃがいも			
23月	○	発芽玄米入りごはん						精白米、発芽玄米	676 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					35 g		
		鶏肉の塩麹炒め	鶏肉、塩麹			たまねぎ、ねぎ		じゃがいも	油		16 g
		ひじきのサラダ	チキンオイル漬け	ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり		上白糖	油		2.2 g
		きのこの沢煮椀	豚肉、みそ			えのきたけ、ほんしめじ、干し椎茸、なめこ、ねぎ					
24火	○	塩むすび	塩むすびは、給食室で1人分ずつご飯の量を計ってにぎっています。のりを上手にまいて食べてください。	手巻きのみ				精白米、発芽玄米	757 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					30 g		
		鯨肉のオーロラあえ	くじら肉			にんにく		でんぷん、じゃがいも、三温糖	油、ごま		19 g
		野沢菜漬け	給食記念日献立	塩昆布	のざわな漬、にんじん	はくさい					3.1 g
		大根と厚揚げのみそ汁	生揚げ、みそ		こまつな	だいこん、えのきたけ					
25水	○	発芽玄米入りごはん						精白米、発芽玄米	775 kcal	大寒 20日から大寒に入ります。1年の中で最も寒い時期です。生活習慣と食事内容を整えて、乗り切ってください！	
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					31 g		
		炒り豆腐	木綿豆腐、卵		にんじん、にら	たまねぎ、干し椎茸		上白糖	油		26 g
		マカロニサラダ	ツナ			きゅうり、キャベツ、コーン、たまねぎ		じゃがいも、マカロニ、上白糖	マヨドレ		3 g
		大根のそぼろ汁	鶏ひき肉		にんじん	だいこん、しめじ、ねぎ		でんぷん	油		
26木	○	発芽玄米入りごはん						精白米、発芽玄米	808 kcal		
		牛乳&小魚&りんご		牛乳、小魚		りんご			32 g		
		さばの塩焼き	さばの塩漬け								30 g
		じゃが芋金平	鶏肉		にんじん、さやえんどう	れんこん		しらたき、三温糖、じゃがいも	油		3.1 g
		利休汁	みそ		ほうれんそう	ごぼう、だいこん、干し椎茸		こんにゃく	ねりごま、ごま		
27金	○	発芽玄米入りごはん						精白米、発芽玄米	834 kcal	給食記念日 1月24日は「給食記念日」です。戦後、再開された学校給食。当時は、子どもたちへの「栄養補給」が、克服すべき課題でした。平成に入り、食生活が大きく変化した中で、平成21年4月に、「食育の推進」が新たに目標が盛り込まれ、学校給食法が改正されました。	
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					27 g		
		ごぼうチップス	3年生保護者給食試食会			ごぼう		でんぷん、三温糖	油、ごま		29 g
		フレンチサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		上白糖	油		2 g
		大豆とほうれん草のカレー	豚肉、大豆		パセリ、にんじん、トマト缶、ほうれん草	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリ、りんご		じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター		
30月	○	発芽玄米入りごはん						精白米、発芽玄米	779 kcal		
		牛乳&みかん		牛乳		みかん			30 g		
		鶏肉と凍み豆腐のチリソース	鶏肉、凍り豆腐			しょうが、にんにく、ねぎ		でんぷん、上白糖	油、ごま油		22 g
		大根とじゃこのサラダ		しらす干し	こまつな	だいこん、きゅうり					2.8 g
		豚キムチスープ	豚肉、みそ		にんじん	ごぼう、はくさい、キムチ、ねぎ		じゃがいも	油、ごま		
31火	○	発芽玄米入りごはん						精白米、発芽玄米	709 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					31 g		
		鮭とじゃがいもの彩り焼き	鮭	牛乳	にんじん			じゃがいも	マヨドレ		20 g
		れんこんのサラダ			にんじん	れんこん、キャベツ、きゅうり		上白糖	ごま油、ごま		2.3 g
		青菜ときこの卵スープ	鶏肉、卵		こまつな	たまねぎ、はくさい、しめじ		はるさめ、でんぷん			

献立は都合により変更します。