

1月(後半)献立表

今月の食育目標：行事食・伝統食について知ろう

令和6年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材 主に体の調子を整える						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 1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 主に熱や力になる 油脂類		
21 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	752 kcal	給食 記念日	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				30 g		
		ちくわのかば焼き	焼きちくわ				でんぷん,三温糖	米油		22 g
		こぎつねサラダ	油揚げ,花かつお		ごまつな	キャベツ,もやし	砂糖	油,白ごま		3.5 g
		そばろ汁	鶏ひき肉			しょうが,たまねぎ,だいこん, えのきたけ,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく, でんぷん	油		
22 水	○	発芽玄米入りご飯	真田中生希望献立				精白米,発芽玄米	808 kcal	1月24日は「学校給食記念日」で、24日から30日までは「全国学校給食週間」とされています。学校給食が始まったのは今から100年以上前のこと、当時は「おにぎり・魚・漬物」といった質素な内容でした。戦争のために中断されてしまいましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことからその必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。1日早いです。23日は給食記念日献立として当時の給食をできる限り再現しました。給食の歴史を振り返り、給食の役割を考えたり、給食に携わる人たちの苦労を理解し、感謝の気持ちをもって食事をしよう。	
		牛乳&小魚&プリン		牛乳,小魚,牛乳				25 g		
		じゃが丸くん		チーズ			じゃがいも,でんぷん	米油		22 g
		海藻サラダ		海藻サラダ,糸寒天	水菜	キャベツ,コーン	砂糖	油		2.8 g
		ABCスープ	ウインナー		パセリ,にんじん, ごまつな	にんにく,たまねぎ,セロリ	じゃがいも,ABCマカロニ	オリーブ油		
23 木	○	塩むすび	給食記念日献立				精白米,発芽玄米	725 kcal	「おにぎり・魚・漬物」といった質素な内容でした。戦争のために中断されてしまいましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことからその必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。1日早いです。23日は給食記念日献立として当時の給食をできる限り再現しました。給食の歴史を振り返り、給食の役割を考えたり、給食に携わる人たちの苦労を理解し、感謝の気持ちをもって食事をしよう。	
		牛乳&小魚&いよかん		牛乳,小魚		いよかん		38 g		
		さけの塩焼き	さけ							15 g
		こんぶあえ		塩昆布	にんじん,水菜	はくさい,もやし				2.3 g
		豚汁	豚もも肉,木綿豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	こんにゃく,じゃがいも	油		
24 金	○	コッペパン					精白米,発芽玄米	805 kcal	「おにぎり・魚・漬物」といった質素な内容でした。戦争のために中断されてしまいましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことからその必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。1日早いです。23日は給食記念日献立として当時の給食をできる限り再現しました。給食の歴史を振り返り、給食の役割を考えたり、給食に携わる人たちの苦労を理解し、感謝の気持ちをもって食事をしよう。	
		牛乳	図書委員会コラボ献立⑦			牛乳		41 g		
		とり肉のマーマレード焼き	鶏むね肉			マーマレード				26 g
		大根サラダ			水菜,にんじん	だいこん,キャベツ		油		4.5 g
		ビーフシチュー	牛もも肉,豚もも肉		にんじん,パセリ	にんにく,たまねぎ,ほんしめじ, セロリ,りんごペースト	じゃがいも	油		
27 月	○	発芽玄米入りご飯				精白米,発芽玄米	762 kcal	「おにぎり・魚・漬物」といった質素な内容でした。戦争のために中断されてしまいましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことからその必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。1日早いです。23日は給食記念日献立として当時の給食をできる限り再現しました。給食の歴史を振り返り、給食の役割を考えたり、給食に携わる人たちの苦労を理解し、感謝の気持ちをもって食事をしよう。		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					37 g	
		麻婆豆腐	豚ひき肉,みそ,木綿豆腐		にんじん,にら	にんにく,しょうが,たまねぎ, だけのこ,ねぎ	三温糖,でんぷん		油,ごま油	22 g
		パンサンスー	鶏糸卵,チキンオイル漬け		にんじん,水菜	キャベツ	はるさめ,砂糖		ごま油	3.3 g
		わかめスープ	鶏むね肉,糸かまぼこ,木綿豆腐	カットわかめ		しょうが,たまねぎ,えのきたけ, ねぎ				
28 火	○	発芽玄米入りご飯				精白米,発芽玄米	787 kcal	「おにぎり・魚・漬物」といった質素な内容でした。戦争のために中断されてしまいましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことからその必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。1日早いです。23日は給食記念日献立として当時の給食をできる限り再現しました。給食の歴史を振り返り、給食の役割を考えたり、給食に携わる人たちの苦労を理解し、感謝の気持ちをもって食事をしよう。		
		牛乳&小魚&いよかん		牛乳,小魚		いよかん			35 g	
		白身魚のレモンしょうゆがけ	ホキ		青しそ	レモン果汁	でんぷん,三温糖		米油	24 g
		糸寒天とツナのサラダ	ツナ	糸寒天	水菜,にんじん	キャベツ,コーン,レモン果汁	砂糖			2.5 g
		鶏ごぼう汁	鶏むね肉,油揚げ, 木綿豆腐		にんじん	えのきたけ,ごぼう,だいこん			油	
29 水	○	発芽玄米入りご飯				精白米,発芽玄米	800 kcal	「おにぎり・魚・漬物」といった質素な内容でした。戦争のために中断されてしまいましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことからその必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。1日早いです。23日は給食記念日献立として当時の給食をできる限り再現しました。給食の歴史を振り返り、給食の役割を考えたり、給食に携わる人たちの苦労を理解し、感謝の気持ちをもって食事をしよう。		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					34 g	
		鶏肉とポテトのおいだれ和え	鶏むね肉			たまねぎ,にんにく,レモン果汁, りんごペースト	でんぷん,三温糖, じゃがいも		油,米油	22 g
		ゆかりあえ			にんじん,水菜,ゆかり	キャベツ,もやし	砂糖			3.0 g
		ふのみそ汁	油揚げ,みそ	カットわかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ,だいこん	焼きふ			
30 木	○	発芽玄米入りご飯				精白米,発芽玄米	750 kcal	図書委員会 コラボ献立 ⑦		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					28 g	
		スペイン風オムレツ	ベーコン,卵	生クリーム,チーズ	ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ			油	26 g
		フレンチサラダ			水菜,にんじん	キャベツ,コーン	砂糖		オリーブ油	2.4 g
		玉ねぎとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん,ごまつな	たまねぎ,しょうが,ねぎ, しめじ	じゃがいも		オリーブ油	
31 金	○	発芽玄米入りご飯				精白米,発芽玄米	755 kcal	今年度最後の図書委員会コラボ献立は「岸辺露伴は倒れない(北國ばらっど)」より「ビーフシチュー」です。		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					32 g	
		いかみりん	いか				でんぷん,米粉,三温糖		米油	23 g
		ポテトとキャベツのサラダ			にんじん	キャベツ,コーン	じゃがいも		マヨドレ	2.3 g
		きのこの沢煮椀	豚もも肉		ごまつな	えのきたけ,しめじ,なめこ, ねぎ				

献立は都合により変更します。