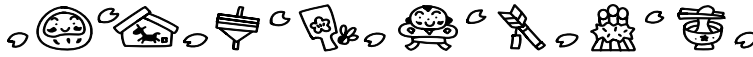


1月分予定献立表(Cコース)

(給食回数17回)



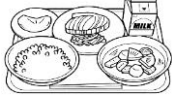
令和5年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立		血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		献立 (Kcal) たんぱく質(g)	中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		
9日 (火)	ごはん	牛乳	メンチカツ甘辛ソース	豚肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、砂糖、パン粉、 でん粉、小麦粉	油	821
			野菜のうま煮	豚肉		にんじん	白菜、もやし	でん粉	油	27.4
			わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	長ねぎ	春雨	ごま油、ごま	
10日 (水)	はちみつパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースがけ	豚肉、豆腐、 豆乳	牛乳		玉ねぎ、にんにく	はちみつパン、砂糖、 米粉パン粉	ノンエッグマヨネーズ、 油	801
			ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ	
			具だくさんオニオンスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ		油	31.6
11日 (木)	中華めん	牛乳	焼きぎょうざ	豚肉、鶏肉	牛乳		キャベツ、生姜、玉ねぎ	中華めん、パン粉、 でん粉、小麦粉、砂糖	油	721
			ほうれん草のサラダ (香味塩ドレッシング)			にんじん、 ほうれん草	大根、とうもろこし		ドレッシング	28.3
			広東めん	豚肉、なると		にんじん	きくらげ、キャベツ、もやし、 生姜、にんにく、長ねぎ	でん粉	油、ごま油	
12日 (金)	ごはん 行事食 (年始の伝統)	牛乳	赤魚の塩竜田揚げ	赤魚	牛乳		にんにく	ごはん、でん粉、砂糖	油	798
			炒めなます	豚肉		にんじん、 さやいんげん	しらたき、ごぼう、れんこん、 干しいたけ	砂糖	ごま油	30.5
			白玉雑煮	鶏肉、 かまぼこ		にんじん	大根、白菜、長ねぎ	白玉団子		
15日 (月)	わかめごはん	牛乳	豚肉コロッケ (ソース)	豚肉	牛乳		玉ねぎ	わかめごはん、パン粉、 小麦粉、じゃが芋、砂糖	油	833
			五目きんぴら	豚肉、 さつま揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、枝豆	砂糖	ごま油	24.6
			ごま香るみそ汁	豆腐、みそ		小松菜	えのきたけ、長ねぎ	じゃが芋	ごま	
16日 (火)	麦ごはん	牛乳	レモンバジルチキン	鶏肉	牛乳	バジル	にんにく、レモン	麦ごはん	油	897
			カリフラワーのサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー、 にんじん	カリフラワー		ドレッシング	35.5
			ポークカレー	豚肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃが芋	油、カレールウ	
17日 (水)	ツイストパン	コーヒー 牛乳	フランクフルト ケチャップソースがけ	フランクフルト	コーヒー牛乳			ツイストパン、砂糖		833
			マカロニのガーリックソテー	ベーコン		にんじん、パセリ	にんにく、玉ねぎ	マカロニ	オリーブオイル	32.1
			コンソメスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ		油	
18日 (木)	地粉うどん	牛乳	きすの天ぷら(卵含む)	きす	牛乳			地粉うどん、小麦粉、 天ぷら粉、でん粉	油	769
			もやしの和え物 (和風ドレッシング)			小松菜、にんじん	もやし		ドレッシング	33.8
			肉ごぼううどん	豚肉、かまぼこ、 油揚げ		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ、生姜			
19日 (金)	ごはん	牛乳	ちくわのから揚げ	ちくわ	牛乳		生姜	ごはん、でん粉	油	847
			大根のナムル (ナムルドレッシング)			ほうれん草、 にんじん	大根		ドレッシング	32.2
			キムチ鍋	豚肉、豆腐、 みそ		にら	生姜、にんにく、白菜、 白菜キムチ、長ねぎ、もやし	砂糖	ごま油	
			マスカットゼリー					ゼリー		
22日 (月)	ごはん 健康・スポーツ 応援献立	牛乳	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉	牛乳			ごはん、砂糖、でん粉	油	792
			キャベツの和え物			にんじん	キャベツ、もやし			32.3
			冬野菜のすまし汁	豆腐、かまぼこ		にんじん、小松菜	大根、白菜、長ねぎ			
			りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご			
23日 (火)	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き	ぶり	牛乳			ごはん		754
			大根とにんじんの煮物	鶏肉		にんじん、 さやいんげん	大根	砂糖	油	32.8
			なめこのみそ汁	豆腐、みそ		小松菜	なめこ、玉ねぎ、長ねぎ			
			お魚ふりかけ	かつお節	のり、こんぶ	かぼちゃ		砂糖、でん粉	ごま	
24日 (水)	こどもパン 女子栄養 大学献立	牛乳	胸いっぱいふんわりチキン	鶏肉	牛乳			こどもパン、砂糖、 でん粉	ノンエッグマヨネーズ、 油	788
			手作りトマトドレッシングのサラダ			小松菜、にんじん、 トマト	大根	砂糖	油	35.2
			かぼちゃ豆乳シチュー	あさり、豆乳 赤いんげん豆		にんじん、かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	油	
25日 (木)	中華めん	牛乳	ポークしゅうまい	豚肉、鶏肉	牛乳		玉ねぎ	中華めん、パン粉、 砂糖、小麦粉		762
			ブロッコリーのサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング	32.6
			マーボーラーメン	豚肉、豆腐、 みそ		にんじん	長ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、 生姜	砂糖、でん粉	油、ごま油	
26日 (金)	ごはん	牛乳	くじら竜田とポテトの オーロラソース和え	くじら	牛乳		生姜、玉ねぎ	ごはん、じゃが芋、 砂糖、でん粉	油	866
			白菜とねぎのみそ炒め煮	豚肉、みそ		にんじん	生姜、白菜、長ねぎ	砂糖、でん粉	油	33.0
			すいとん汁	鶏肉		にんじん、小松菜	大根、ごぼう	小麦粉		

日付 (曜日)	献立		血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群	
29日 (月)	麦ごはん 行事食 (給食の はじまり)	牛乳	さけの塩焼き	さけ	牛乳			麦ごはん		766 33.6	
			青菜のおひたし			小松菜、にんじん	もやし				
			みそけんちん汁	豆腐、みそ、 油揚げ		にんじん	大根、ごぼう、こんにゃく、 長ねぎ		里芋		
			ぼんかん				ぼんかん				
30日 (火)	地粉うどん	牛乳	きなこ揚げパン(乳不使用)	きな粉	牛乳			地粉うどん、砂糖、 乳不使用コッパン	油	851 30.8	
			寒天のごま酢和え		寒天	にんじん	キャベツ、きゅうり		砂糖		ごま油、ごま
			かきたまうどん	鶏肉、卵		にんじん、小松菜	干しいたけ、長ねぎ		でん粉		
31日 (水)	ごはん	牛乳	さばの香味焼き	さば	牛乳			生姜	ごはん	783 31.1	
			高野豆腐の炒め物	豚肉、高野豆腐		にんじん	生姜、キャベツ		でん粉		油
			大根と油揚げのみそ汁	油揚げ、みそ	かたくちいわし	にんじん	大根、長ねぎ				
								1月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	805 31.6	

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。



給食だより



1月の目標

「給食の歴史を知ろう」

いよいよ3学期が始まります。みなさんはどんな冬休みをすごしましたか？

寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に3学期をスタートさせましょう。

久喜市立学校給食センターでは、今年も安全・安心で、おいしい学校給食を提供できるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



おせち料理



おせち料理は、もともと、
節日(季節のかわり目)に神
様に供えるものでした。今で
は、正月のみとなりました。
おせち料理には、それぞれ意
味があり、健康や長寿などの
願ひが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様
に供えたその土地の産物とも
ちを煮たものでした。東日本
はおもに角もち、西日本はお
もに丸もちを入れます。すま
じ汁仕立てやみそ仕立てなど、
さまざまです。

七草がゆ

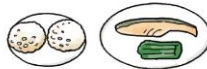


七草がゆは、1月7日の朝
に1年の健康を祈って食べま
す。春の七草とは、せり、な
すな、ごぎょう、はこべら、
ほとけのざ、すずな(かぶ)、
すずしろ(だいこん)のこ
とです。

1/24~1/30は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多く
の方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的と
して定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困
児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。
献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学
校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健
康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども
学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物

学校給食の献立の移りかわり

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり 塩さけ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー	コッパン ミルク(脱脂粉乳) ポタージュスープ コロッケ せんキャベツ マーガリン	ソフトめん カレーあんかけ 牛乳 甘酢あえ 果物(黄桃) チーズ	カレーライス 牛乳 塩もみ 果物(バナナ) スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

健幸・スポーツ応援献立



『かぜに負けない体をつくろう』

かぜが流行する季節には、免疫力を高めるビタミンAやビ
タミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう。ビ
タミンAには、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を高
める働きがあります。ビタミンCは、体内に侵入したウイルス
や細菌と戦う白血球やリンパ球に多く含まれていることから、
免疫機能が強化され、病気への抵抗力が高まります。また、
ストレスへの抵抗力を高めるためにも効果的です。

給食では、ビタミンAが豊富なにんじんと小松菜、ビタ
ミンCが豊富な冬野菜の白菜、大根を取り入れます。しっかり
食べて、かぜに負けないよう、体の調子を整えましょう。

おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

※1月分は、
12月20日頃に
掲載する予定です。