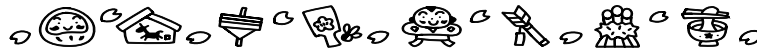


1月分予定献立表(Bコース)

(給食回数16回)



令和4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)		児童数 (人数)	小学生
	主食	飲料	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		
10日 (火)	ごはん ぎょうじしよく (おんしの でんとう)	牛乳	あかうおみそフライ	あかうお、みそ	牛乳			ごはん、パンこ、 こむぎこ	あぶら	604
			いためなます	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	しらたき、ごぼう、れんこん、 ほししいたけ	さとう	ごまあぶら	
			しらたまどうに	とりにく かまぼこ		にんじん	だいこん、はくさい、ながねぎ	しらたまだんご		
11日 (水)	ごはん	牛乳	ユーリンチー	とりにく	牛乳		ながねぎ、しょうが	ごはん、さとう、 でんぶん	ごまあぶら、 あぶら	599
			やさいのうまに	ぶたにく		にんじん	はくさい、もやし	でんぶん	あぶら	
			はるさめスープ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ、ながねぎ	はるさめ	あぶら、 ごまあぶら	
12日 (木)	こどもパン	牛乳	ハンバーグマトソースがけ	ぶたにく、とうふ、 とうにゅう	牛乳	トマト	たまねぎ、にんにく	こどもパン、 こめパンこ、さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	706
			ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
			ぐだくさんオニオンスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ		あぶら	
13日 (金)	ごはん	牛乳	ぶりのしおこうじやき	ぶり	牛乳			ごはん、こめこうじ		551
			たくあんのごまあえ			にんじん	だいこん、もやし、キャベツ	さとう	ごまあぶら、 ごま	
			とんじる	ぶたにく、とうふ、 みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、 こんにやく、ながねぎ	じゃがいも		
16日 (月)	ちゅうかめん おはなし ぎょうじしよく (けんかのきもち)	牛乳	あげぎょうざ	ぶたにく	牛乳	にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	ちゅうかめん、 こむぎこ	あぶら	659
			キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ	さとう	あぶら	
			マーボーラーメン	ぶたにく、みそ、 とうふ		にんじん	ながねぎ、たけのこ、 たまねぎ、しょうが	さとう、でんぶん	ごまあぶら、 あぶら	
17日 (火)	ごはん	牛乳	ちくわのからあげ	ちくわ	牛乳		しょうが	ごはん、でんぶん	あぶら	560
			だいこんのナムル (ナムルドレッシング)			ほうれんそう、 にんじん	だいこん		ドレッシング	
			キムチなべ	ぶたにく、みそ、 とうふ		にら	しょうが、にんにく、ながねぎ、 はくさいキムチ、はくさい、もやし	さとう	ごまあぶら	
18日 (水)	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき	とりにく	牛乳		しょうが	ごはん	あぶら	570
			ぶたにくとだいこんのいために	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	だいこん	さとう	ごまあぶら	
			きのこのみそしる	あぶらあげ、 とうふ、みそ		こまつな	しめじ、えのきだけ、なめこ、 たまねぎ、ながねぎ			
19日 (木)	こどもパン	牛乳	ポテトコロッケ(ソース)		牛乳		たまねぎ	こどもパン、パンこ、 じゃがいも、こむぎこ	あぶら	648
			エリンギのソテー	ベーコン		エリンギ、たまねぎ、 とうもろこし		オリーブオイル		
			ミートボールとふゆやさいの スープ	とりにく、 ぶたにく		にんじん	はくさい、だいこん、たまねぎ			
			ヨーグルト		ヨーグルト					
20日 (金)	むぎごはん ぎょうじしよく (はじまり)	牛乳	さけのしおやき	さけ	牛乳			むぎごはん		574
			あおなのおひたし			こまつな、にんじん	もやし			
			みそけんちんじる	とうふ、みそ、 あぶらあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、 こんにやく、ながねぎ	さといも		
			ぼんかん				ぼんかん			
23日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	牛乳	ブロッコリー、 にんじん	とうもろこし	ちゅうかめん		642
			かんとんめん	ぶたにく、なると		にんじん	きくらげ、キャベツ、もやし、 しょうが、にんにく、ながねぎ	でんぶん	あぶら、 ごまあぶら	
			いちごのカップケーキ (にゅうふくむ)		牛乳			さとう、ジャム、 こむぎこ	バター	
24日 (火)	ごはん	牛乳	さわらのたつたあげ	さわら	牛乳		しょうが	ごはん、でんぶん、 こめこ	あぶら	638
			ごもきんびら	さつまあげ		にんじん	ごぼう、こんにやく	さとう	ごまあぶら、ごま	
			くましんやさいと すいとんのみそじたて	ぶたにく、みそ、 あぶらあげ		にんじん、こまつな	はくさい、ながねぎ	すいとん		
25日 (水)	ごはん	牛乳	メンチカツあまからソース	ぶたにく	牛乳		たまねぎ	ごはん、さとう、 こむぎこ、パンこ	あぶら	632
			こんぶのもの	とりにく、 あぶらあげ	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	
			あさりのみそしる	あさり、とうふ、 みそ		こまつな	はくさい、ながねぎ			
26日 (木)	バターコップ	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	牛乳			バターコップ、さとう		692
			ブロッコリーとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング	
			かぼちゃのとうにゅうスープ	とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
27日 (金)	むぎごはん	牛乳	レモンバジルチキン	とりにく	牛乳	バジル	にんにく、レモン	むぎごはん	あぶら	692
			もやしのサラダ (こうみしおドレッシング)			にんじん	もやし、キャベツ		ドレッシング	
			ほうれんそうカレー	ぶたにく	牛乳、こなチーズ スキムミルク	ほうれんそう、 にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	カレールー、 あぶら	

日付 (曜日)	こんだて 献立				ちにく ぼね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよし どの 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		児童数 (人数)
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
30日 (月)	じごなうどん	牛乳	きすのてんぷら(たまごふくむ)	きす、たまご	牛乳			じごなうどん、こむぎこ、 てんぷらこ、てんぷん	あぶら	593	
			さいのくにやさいのあえもの			こまつな	もやし、キャベツ				26.1
			にくごぼううどん	ぶたにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん		ごぼう、だいこん、ながねぎ、 しょうが			
31日 (火)	ごはん	牛乳	さばのこうみやき	さば	牛乳			しょうが	ごはん	603	
			こうやどうふのいためもの	ぶたにく、 こうやどうふ		にんじん		しょうが、キャベツ		あぶら	
			だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、 みそ		にんじん		ながねぎ、だいこん			25.1
									1月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	623 25.5

※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」

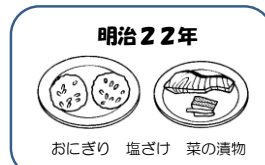
いよいよ3学期が始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、3学期の良いスタートを切りましょう。

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いいたします。

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です



学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛(ちゆうあい)小学校で、お弁当を持ってくることのできない児童を対象に、昼食(おにぎり・焼き魚・漬け物)を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦が激しくなると給食は中止になり、食べるものが不足したため、たくさん子どもたちが苦しみました。戦後も食糧難は続き、子どもの栄養不足が心配されました。「ララ(アジア救済団体)」から脱脂粉乳が寄贈されると、昭和21(1946)年12月24日から東京、神奈川、千葉で学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。ただし、12月24日が冬休みに入るため、1ヵ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としました。子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満など懸念される問題も見られる今日、「学校給食」は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康的で心豊かな食生活を送るために、とても重要な役割を果たしています。



給食の始まり



戦後、給食が再開



現在の給食



おせち料理



おせちは中国から季節の節目を祝い神様をまつる五節供の行事として伝わりました。奈良時代には宮中行事として確立し、この行事の宴会で食べられた料理を「御節供(おせちく)」といい、この「御節供」がおせち料理の起源といわれています。

それまで宮中行事でしかなかった御節供が一般家庭に広まったのは江戸時代のごとで、幕府が公式行事として節日(節句)を制定した頃、季節の節目を祝い、神々をまつる日に御節供が食べられるようになりました。のちに最も大切とされる年の始めの節目に食べられるものだけを、「おせち」と呼ぶようになり、現在まで引き継がれています。

おせち料理をお重に詰めるようになったのは明治時代で、幸せが重なる・福が重なるという願いが込められています。

おせち料理に込められた意味や願い

黒豆 … マメ(健康)に暮らせるように

数の子 … 子宝に恵まれるように

昆布巻き … 「よろこぶ」の語呂合わせ

海老 … 腰が曲がるほど長生きするように

田作り … 豊作になるように

きんとん … 金運に恵まれるように



1月のおはなし給食 「けんかのきもち」 作 柴田 愛子

今月のおはなし給食は、柴田愛子さんの「けんかのきもち」という本に関連させました。たい君とこうた君は大のなかよし。それなのに、ある日、取っ組み合いのケンカをしてしまいました。こうた君はとても強くて、たい君は床に倒されてしまいました。たい君は悔しくて、泣きながら家に帰りました。あいこ先生が家に来て、「たい おやついっしょにたべよう。さっきみんなでつくった きょうざだよ」と誘ってくれますが、たい君は「けんかのきもち」がおさまらず、行きたくありません。果たして、たい君とこうた君は仲直りすることができるのでしょうか。「けんかのきもち」の世界を感じながら味わって下さい。給食の後は、本を読んでみましょう。



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23日頃に
掲載する予定です。



【問い合わせ】

久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100