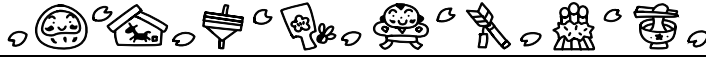


新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

# 1月分予定献立表(Cコース)

(給食回数16回)



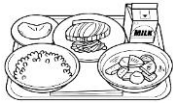
令和4年度

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)
	主食	飲料	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10日 (火)	ごはん	牛乳	ぶりの塩こうじ焼き	ぶり	牛乳			ごはん、米こうじ		730
			たくあんのごま和え			にんじん	大根、もやし、キャベツ	砂糖	ごま油、ごま	
			豚汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん	ごぼう、大根、こんにゃく、長ねぎ	じゃが芋		
			お魚ふりかけ	かつお節	青のり	かぼちゃ		ごま、じゃが芋、でん粉		
11日 (水)	こどもパン	牛乳	ポテトコロッケ(ソース)		牛乳		玉ねぎ	こどもパン、パン粉、じゃが芋、小麦粉	油	805
			エリンギのソテー	ベーコン			エリンギ、玉ねぎ、とうもろこし		オリーブオイル	
			ミートボールと冬野菜のスープ	鶏肉、豚肉		にんじん	白菜、大根、玉ねぎ			
			ヨーグルト		ヨーグルト					
12日 (木)	中華めん おはなし給食 (けんかのきもち)	牛乳	揚げぎょうざ	豚肉	牛乳	にら	キャベツ、玉ねぎ、生姜	中華めん、小麦粉	油	872
			キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ、もやし、玉ねぎ	砂糖	油	
			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	ごま油、油	
13日 (金)	ごはん 行事食 (年始の伝統)	牛乳	赤魚みそフライ	赤魚、みそ	牛乳			ごはん、パン粉、小麦粉	油	813
			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	
			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		
16日 (月)	ごはん	牛乳	さばの香味焼き	さば	牛乳		生姜	ごはん		785
			高野豆腐の炒め物	豚肉、高野豆腐		にんじん	生姜、キャベツ		油	
			大根と油揚げのみそ汁	油揚げ、みそ		にんじん	大根、長ねぎ			
17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	902
			もやしのサラダ (香味塩ドレッシング)			にんじん	もやし、キャベツ		ドレッシング	
			ほうれん草カレー	豚肉	牛乳、粉チーズ、スキムミルク	ほうれん草、にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃが芋	カレールウ、油	
18日 (水)	バターコッペ	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			バターコッペ、砂糖		873
			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	
			かぼちゃの豆乳スープ	豆乳		かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	油	
19日 (木)	地粉うどん	牛乳	きすの天ぷら(卵含む)	きす、卵	牛乳			地粉うどん、小麦粉、天ぷら粉、でん粉	油	765
			彩の国野菜の和え物			小松菜	もやし、キャベツ			
			肉ごぼううどん	豚肉、油揚げ、かまぼこ		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ、生姜			
20日 (金)	ごはん	牛乳	ユーリンチー	鶏肉	牛乳		長ねぎ、生姜	ごはん、砂糖、でん粉	ごま油、油	772
			野菜のうま煮	豚肉		にんじん	白菜、もやし	でん粉	油	
			春雨スープ	なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	春雨	油、ごま油	
23日 (月)	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、小麦粉、パン粉	油	814
			昆布の煮物	鶏肉、油揚げ	昆布	にんじん	切干大根	砂糖	油	
			あさりのみそ汁	あさり、豆腐、みそ		小松菜	白菜、長ねぎ			
24日 (火)	麦ごはん 行事食 (給食の始まり)	牛乳	さけの塩焼き	さけ	牛乳			麦ごはん		766
			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			
25日 (水)	こどもパン	牛乳	ハンバーグトマトソースがけ	豚肉、鶏肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	こどもパン、砂糖		771
			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	
26日 (木)	中華めん	牛乳	ブロッコリーのおかか和え	かつお節	牛乳	ブロッコリー、にんじん	とうもろこし	中華めん		810
			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	
			いちごのカップケーキ(乳含む)		牛乳			砂糖、ジャム、小麦粉	バター	
27日 (金)	ごはん	牛乳	さわらの竜田揚げ	さわら	牛乳		生姜	ごはん、でん粉、米粉	油	834
			五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま油、ごま	
			久喜市産野菜とすいとんのみそ仕立て	豚肉、みそ、油揚げ		にんじん、小松菜	白菜、長ねぎ	すいとん		

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)		中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
30日 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き	鶏肉	牛乳		生姜	ごはん	油	748
			豚肉と大根の炒め煮	豚肉		にんじん、 さやいんげん	大根	砂糖	ごま油	
			きのこのみそ汁	油揚げ、豆腐、 みそ		小松菜	しめじ、えのきだけ、なめこ、 玉ねぎ、長ねぎ			
31日 (火)	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	785
			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	
			キムチ鍋	豚肉、豆腐、 みそ		にら	生姜、にんにく、もやし、 白菜、長ねぎ、白菜キムチ	砂糖	ごま油	
								1月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	803 31.1

※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(ちゅうあい)小学校で、お弁当を持ってこられない児童を対象に、屋敷(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、たくさんのお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。「ラウ(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。



明治22年

給食の始まり



昭和20年代

ミルク(脱脂粉乳) みそ汁

戦後、給食が再開



令和5年

主食 牛乳 主菜 副菜 汁物

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ことで、幕府が公式行事として節句(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

ぎんとん … 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みました。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。さっきみんなで作った 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、ご確認ください。
- ・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