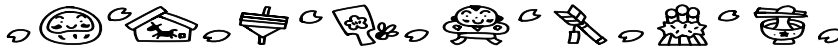


新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

1月分予定献立表(Aコース)

(給食回数15回)



令和3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)	こんだて 献立			ちにくほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちようし 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 たねはく(食) 小学生	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11日 (火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ	ぶたにく、とうふ とうにゆう	牛乳	トマト	たまねぎ、にんにく	こどもパン、さとう こめこパンこ、でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	676	
			コーンポテト				とうもろこし	じゃがいも			
			ふゆやさいのスープ	ベーコン		にんじん、 ほうれんそう	はくさい、だいこん				30.6
12日 (水)	じごなうどん	牛乳	ポテトコロッケ(ソース)		牛乳		たまねぎ	じごなうどん、こむぎこ じゃがいも、パンこ	あぶら	652	
			こまつなのおかかあえ (かつおぶし)	かつおぶし		こまつな	もやし、キャベツ				
			カレーうどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、ながねぎ	さとう、でんぶん	カレールウ	23.2	
13日 (木)	ごはん かみかみ こんだて	牛乳	さばのこうみやき	さば	牛乳		しょうが	ごはん		617	
			たくあんのごまあえ			にんじん	だいこん、もやし、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま		
			まゆだまじる	とりにく、なると、みそ		こまつな、にんじん	ながねぎ	しらたまだんご、 さといも		23.8	
14日 (金)	ごはん	牛乳	きすのてんぶら ※たまごふくむ	きす、たまご	牛乳			ごはん、てんぶらこ、 こむぎこ、でんぶん	あぶら	669	
			もやしのあえもの (わふうドレッシング)			こまつな、にんじん	もやし		ドレッシング		
			とうにゆうなべ	とりにく、とうふ、 ぶたにく、とうにゆう あぶらあげ			たまねぎ ながねぎ、はくさい	でんぶん	あぶら	26.0	
17日 (月)	ごはん びょうじしよく (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、こむぎこ、 パンこ、でんぶん、 さとう	あぶら	591	
			いためなます	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	ごぼう、れんこん、 ほししいたけ、しらたき	さとう	ごまあぶら		
			ななくさじる	とりにく、とうふ、 あぶらあげ		ななくさ	だいこん、かぶ、ながねぎ			25.7	
18日 (火)	フオカッチャ	牛乳	いかなゲット	いか、たら	牛乳			フオカッチャ、 こむぎこ、さとう	あぶら	635	
			キャベツとコーンのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ、とうもろこし		あぶら		
			チリコンカン	だいち、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、にんにく	でんぶん	あぶら	28.9	
19日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	にくしゅうまい	ぶたにく、とりにく	牛乳		たまねぎ	ちゅうかめん、パンこ、 こむぎこ		634	
			きりぼしだいこんのちゅうかあえ			ほうれんそう、 にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら、ごま		
			かんとんめん	ぶたにく、なると		にんじん	きくらげ、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	25.4	
			マスカットゼリー					ゼリー			
20日 (木)	ごはん	牛乳	わらじカツ	ぶたにく	牛乳			ごはん、こむぎこ、 パンこ、さとう	あぶら	604	
			キャベツのあえもの (こうみしおドレッシング)			にんじん	キャベツ、もやし		ドレッシング		
			にぼうとう	とりにく、 あぶらあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、ながねぎ	ほうとう		25.0	
21日 (金)	むぎごはん びょうじしよく (おんしの ゆじゆり)	牛乳	さけのしおやき	さけ	牛乳			むぎごはん		592	
			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、ながねぎ こんにゃく	さといも		27.9	
			ぼんかん				ぼんかん				
24日 (月)	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		695	
			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		
			わふうカレー	ぶたにく、 とうにゆう		にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが	じゃがいも	カレールウ、 あぶら	30.3	
25日 (火)	ツイストパン	牛乳	フライドポテトのチーズソース		牛乳、チーズ、 スキムミルク			ツイストパン、 じゃがいも	あぶら、 ホワイトルウ	690	
			ぶたにくとエリンギのソテー	ぶたにく			エリンギ、たまねぎ、 とうもろこし		オリーブオイル		
			キャロットスープ	フランクフルト		にんじん	たまねぎ、キャベツ、セロリ、 にんにく		オリーブオイル	26.0	

日付 (曜日)	こんだて 献立		ちよくほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちようし じゆん 体の調子を整えるもの(みどり)		あつちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g) 小学生	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
26日 (水)	じごなうどん	牛乳	ゼリーフライ	おから	牛乳	にんじん	じゃがいも、たまねぎ	じごなうどん、さとう こむぎこ	あぶら	594
			さいのくによさいのごまあえ			ほうれんそう	もやし、はくさい	さとう	ごま	24.4
			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、ながねぎ、しょうが、 だいこん			
27日 (木)	ごはん	牛乳	ジャンボぎょうざ	ぶたにく	牛乳	にら	キャベツ、たまねぎ、 ながねぎ、にんにく、 しょうが	ごはん、こむぎこ		636
			ぶたキムチいため	ぶたにく		にら	しょうが、はくさいキムチ、 キャベツ、もやし、にんにく		ごまあぶら	25.1
			うずらたまごのちゅうかスープ	とりにく、とうふ、 うずらたまご		にんじん	ながねぎ、きくらげ	はるさめ、でんぶん	ごまあぶら	
28日 (金)	ごはん	牛乳	さわらのみそだれがけ	さわら、みそ	牛乳			ごはん、さとう、 でんぶん		604
			しめじとねぎのごましょうゆいため	ぶたにく		にんじん	しめじ、ながねぎ		ごまあぶら、ごま	29.1
			ひつつみじる	とりにく		にんじん	だいこん、はくさい、 ながねぎ	すいとん		
31日 (月)	ごはん	牛乳	つくねのてりやき	とりにく、とりレバー	牛乳		たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん、パンこ	ごま、あぶら	686
			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	28.7
			わかめのみそしる	とうふ、みそ、 あぶらあげ	わかめ		はくさい、ながねぎ	じゃがいも		
			ヨーグルト		ヨーグルト					

※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。詳細な内容が必要な方は、ご相談ください。

※主食と飲物の食材については、各日の一段目に記載しています。

1月平均栄養摂取量 熱量(kcal) 638
たんぱく質(g) 26.7

給食だより

1月の目標

「給食の歴史を知ろう」



おせち料理

3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では正月料理のことをいいます。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。



〈おせち料理に込められた意味や願い〉

- ◆さんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆…マメ(健康)に暮らせるように
- ◆昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◆田作り…豊作になるように
- ◆エビ…長生きするように
- ◆数の子…子宝に恵まれるように



お雑煮

地域や家庭によって具材や味つけ、もちの形など、実にさまざまです。関東地方や東北地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったおもちを白みそ仕立ての汁に入れます。



七草がゆ

春の七草「せり、なずな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べ、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。



春の七草「せり、なずな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べ、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

鏡開き

昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いので、縁起の良い「開く」が使われます。



昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いので、縁起の良い「開く」が使われます。

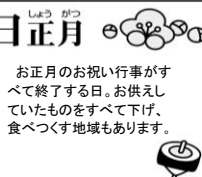
小正月

邪気や厄を払うといわれている小豆をいれたおかゆを食べ1年間の無病息災を祈ります。青森県では「けの汁」という冬にとれる根菜や保存食に山菜、凍み豆腐をいれた汁物を食べます。

邪気や厄を払うといわれている小豆をいれたおかゆを食べ1年間の無病息災を祈ります。青森県では「けの汁」という冬にとれる根菜や保存食に山菜、凍み豆腐をいれた汁物を食べます。

二十日正月

お正月のお祝い行事がすべて終了する日。お供えしていたものをすべて下げ、食べつくす地域もあります。



全国学校給食週間～1月24日から30日まで～

学校給食の歴史

明治22年



おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

◆学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)の大誓寺というお寺の中の私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。

昭和20年代



ミルク(脱脂粉乳) みそ汁

◆戦争により給食が止まっていたが、昭和21年12月24日に一部の地域で給食が実施されました。それを記念し、12月24日を「学校給食記念日」としましたが、学校が冬休みに入ってしまったため、1か月後の1月24～30日が**全国学校給食週間**となりました。

昭和30年代



コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 豚肉の竜田揚げ せんきゃべツ ジャム

◆昭和29年に学校給食法制定されました。学校給食が食育活動の一つに位置付けられました。主食はコッペパンが多くごはんや麺はほとんどでませんでした。

昭和40年代



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

現在の給食



日本各地の郷土料理や、日本の伝統食・世界の料理などさまざまな献立が作られています。

おしらせ

- ・今月の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。



【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