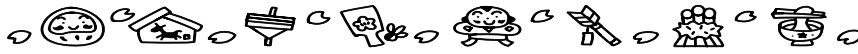


新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

1月分予定献立表(Bコース)

(給食回数15回)



久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

令和3年度

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)		総量 (Cal) 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		
11日 (火)	ごはん	牛乳	ホキフライ(ソース)	ホキ	牛乳			ごはん、パン粉、小麦粉	油	788		
			里芋のころ煮	豚肉		にんじん、さやいんげん	こんにゃく		里芋、砂糖、でん粉			
			あさりのみそ汁	あさり、油揚げ、みそ		にんじん	長ねぎ、大根					28.3
12日 (水)	ごはん	牛乳	つくねの照り焼き	鶏肉、鶏レバー	牛乳		玉ねぎ	ごはん、砂糖、でん粉、パン粉	ごま、油	864		
			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	
			わかめのみそ汁	豆腐、みそ、油揚げ	わかめ			白菜、長ねぎ			じゃが芋	33.9
			ヨーグルト		ヨーグルト							
13日 (木)	はちみつパン	牛乳	ガーリックチキン	鶏肉	牛乳		にんにく	はちみつパン	オリーブオイル	800		
			スパゲティナポリタン	豚肉		ピーマン、トマト	玉ねぎ、にんにく		スパゲッティ		オリーブオイル	
			ひよこ豆のスープ	ベーコン、ひよこ豆		にんじん	キャベツ、とうもろこし		じゃが芋		オリーブオイル	35.8
14日 (金)	ごはん 行事食 (年輪の伝統)	牛乳	赤魚みそフライ	赤魚、みそ	牛乳			ごはん、小麦粉、砂糖 パン粉、でん粉	油	774		
			炒めなます	豚肉		にんじん、さやいんげん	ごぼう、れんこん、干しいたけ、しらたき		砂糖		ごま油	
			七草汁	鶏肉、油揚げ、豆腐		七草	大根、かぶ、長ねぎ					31.5
17日 (月)	地粉うどん	牛乳	ちくわのお茶揚げ	ちくわ	牛乳		緑茶		地粉うどん、小麦粉	油	842	
			もやしのごま和え			にんじん、小松菜	もやし		砂糖	ごま		
			きのこあんかけうどん	豚肉、生揚げ		にんじん	大根、長ねぎ、しめじ、なめこ、生姜		でん粉			31.9
18日 (火)	ごはん	牛乳	ジャンボぎょうざ	豚肉	牛乳	にら	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、生姜	ごはん、小麦粉		801		
			豚キムチ炒め	豚肉		にら	生姜、キャベツ、もやし、白菜キムチ、にんにく				ごま油	
			うずら卵の中華スープ	鶏肉、豆腐、うずら卵		にんじん	長ねぎ、きくらげ		春雨、でん粉		ごま油	29.4
19日 (水)	ごはん かみかみ 献立	牛乳	さばの香味焼き	さば	牛乳		生姜	ごはん		801		
			たくあんのごま和え			にんじん	大根、もやし、きゅうり		砂糖		ごま油、ごま	
			まゆだま汁	鶏肉、なると、みそ		小松菜、にんじん	長ねぎ		白玉団子、里芋			29.1
20日 (木)	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、じゃが芋	油、ホワイトルウ	863	
			豚肉とエリンギのソテー	豚肉			エリンギ、玉ねぎ、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	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんにく			オリーブオイル		31.5
21日 (金)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのごまみそ和え	豚レバー、みそ	牛乳			ごはん、じゃが芋、砂糖、でん粉	油、ごま	827		
			親豆子豆和え (具だくさん玉ねぎドレッシング)	大豆		にんじん	枝豆、キャベツ				ドレッシング	
			なめこ汁	生揚げ		にんじん	長ねぎ、なめこ					30.3
24日 (月)	中華めん	牛乳	肉しゅうまい	豚肉、鶏肉	牛乳		玉ねぎ	中華めん、パン粉、小麦粉		820		
			切干大根の中華和え			ほうれん草、にんじん	切干大根		砂糖		ごま油、ごま	
			広東めん	豚肉、なると		にんじん	きくらげ、もやし、生姜、にんにく、長ねぎ		でん粉		油、ごま油	
			マスカットゼリー						ゼリー			
25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		906		
			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	
			和風カレー	豚肉、豆乳		にんじん	玉ねぎ、にんにく、生姜		じゃが芋		カレールウ、油	37.4

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) 中学生			
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群		
26日 (水)	ごはん	牛乳	きすの天ぷら ※卵含む	きす、鶏卵	牛乳			ごはん、小麦粉、 でん粉、天ぷら粉	油	896		
			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			
			豆乳鍋	鶏肉、豆腐、豚肉、 油揚げ、豆乳				玉ねぎ、長ねぎ、白菜	でん粉		油	33.0
27日 (木)	こどもパン	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ	豚肉、鶏肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	こどもパン、パン粉、 砂糖、でん粉		709		
			コーンポテト					とうもろこし	じゃが芋			
			冬野菜のスープ	ベーコン		にんじん、ほうれん草	白菜、大根					28.9
28日 (金)	麦ごはん	牛乳	鮭の塩焼き	鮭	牛乳			麦ごはん		771		
			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、長ねぎ、 こんにゃく		里芋			34.5
			ぼんかん					ぼんかん				
31日 (月)	地粉うどん	牛乳	ゼリーフライ	おから	牛乳	にんじん	じゃが芋、玉ねぎ	地粉うどん、砂糖、 小麦粉	油	755		
			彩の国野菜のごま和え				ほうれん草	もやし、白菜	砂糖		ごま	
			肉ごぼううどん	豚肉、かまぼこ、 油揚げ		にんじん	ごぼう、長ねぎ、大根、生姜					29.9

※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) 814
たんぱく質(g) 31.9



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〉

- ◆きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆…ママ(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、ごぎょう、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

(1/11)



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ため、縁起の良い「開く」が使われます。

小正月

(1/15)



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、凍み豆腐を入れた汁物を食べます。

二十日正月

(1/20)



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愛愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこら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



コップパン 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。主食はコップパンが多くごはんや麺はほとんどでませんでした。

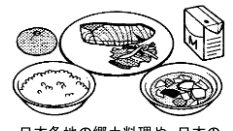


昭和40年代



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。

