

令和6年度1月 給食献立予定表

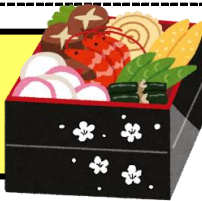
白石学校給食共同調理場

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け				エネルギー	
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)	たんぱく質
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC

あけましておめでとうございます

8 水	ハヤシライス	米	サラダ油 ルウ	豚肉	にんじん グリンピース たまねぎ しめじ にんにく しょうが	小 643 kcal
	マカロニサラダ	マカロニ 砂糖	マヨネーズ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	中 816 kcal
	ミルメーク	ミルメーク				小 23.1 g
	牛乳			牛乳		中 28.4 g
						海藻
9 木	五目寿司	米(五目寿司の具)				小 584 kcal
	ぶりの照り焼き			ぶりみりん漬け		中 758 kcal
	紅白なます	砂糖			にんじん 大根 ゆず	小 24.1 g
	白玉雑煮	白玉団子		鶏肉	ねぎ にんじん かぶ 白菜 干しいたけ	中 30.3 g
	牛乳			牛乳		種実

正月料理



新年2回目の給食です。お正月の料理が献立になっています。

お祝いの席で食べられる五目寿司、出世魚であるぶりの照り焼き(立身出世を願う)、お祝い事のシンボルである赤と白の組み合わせを使った紅白なます(平安・平和を願う)は、代表的なお正月料理です。また、新年を迎えるにあたり、もちをついて歳神様にお供えする習わしから、旧年の収穫と無事に感謝をし、新年の豊作や家内安全を願っていただくのがお雑煮です。

10 金	減量) 黒糖パン	黒糖パン				小 506 kcal
	七草がゆ	米			大根葉 刻み七草 白菜 大根 かぶ	中 703 kcal
	卵とハムの和風サラダ	砂糖	サラダ油	卵焼き ハム	にんじん	小 18.2 g
	中のみ) みかん				キャベツ きゅうり	中 22.9 g
	牛乳			牛乳	みかん	魚介類

七草がゆ



1月7日の朝には、七草がゆを食べる習わしがあります。昔の中国では1月7日に7種類の野菜の汁物を食べて健康を願っていました。そして日本には1月15日に7種類の穀類を粥にして食べる習わしがあり、この二つが合わさって七草がゆを食べるようになったと言われます。

七草がゆの七草は“春の七草”のことです。歌にあるとおり“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”の若菜を刻んでお米と一緒に炊いて作ります。

14 火	ごはん	米				小 570 kcal
	豆腐のカレーそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 片栗粉	豆腐 豚肉	にんじん 枝豆	たまねぎ にんにく しょうが	中 740 kcal
	ごまじゃこ和え	砂糖	ごま ごま油	しらす干し	にんじん	小 23.2 g
	菊花みかん				キャベツ きゅうり とうもろこし	中 28.7 g
	牛乳		牛乳		みかん	きのこ

15 水	三色そぼろ丼	米 砂糖		鶏肉 炒り卵	さやいんげん たまねぎ しょうが	小 602 kcal
	豆乳スープ	片栗粉		大豆 豆乳 えびボール	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ	中 768 kcal
	さつまいもチップス	さつまいも	大豆油			小 24.1 g
	牛乳			牛乳		中 29.8 g
						緑黄色野菜

16 木	ごはん	米				小 541 kcal
	石狩鍋風	じゃがいも	鮭ボール 豆腐 みそ	にんじん 春菊	白菜 たまねぎ しめじ とうもろこし 長ねぎ	中 707 kcal
	れんこんのごまマヨ和え	砂糖	ごま マヨネーズ	サラダチキン	小松菜 にんじん れんこん キャベツ	小 20.8 g
	しそわかめ			しそわかめ		中 25.4 g
	牛乳			牛乳		くだもの

北海道の 郷土料理



北海道石狩地方には石狩川が流れています。川を鮭が遡上する様子はこの地方の風物詩となっておりこのあたりでは鮭を使った郷土料理がいくつか見られます。石狩鍋や鮭のちゃんちゃん焼きなどがその例です。

石狩鍋は、鮭の身や骨などのアラと、豆腐、野菜を煮込み味噌仕立てにした料理です。隠し味に酒粕やバター、牛乳を加えることもあるそうです。寒い時期にぴったりの煮込み料理です。

17 金	減量) パン	パン				小 587 kcal
	黒豆きなこクリーム	黒豆きなこクリーム				中 728 kcal
	すき焼きうどん	うどん 砂糖	豚肉 焼き豆腐		にんじん 白菜 たまねぎ 長ねぎ しめじ	小 24.7 g
	キャベツの梅おかか和え	砂糖	ちくわ かつお節		小松菜 にんじん キャベツ ねり梅	中 30.9 g
	牛乳		牛乳			小魚

日曜	こ ん だ て	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		たんぱく質
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	家庭でとりたい食品
20月	ごはん	米						小 573 kcal
	チキンステーキ	砂糖		鶏肉			たまねぎ にんにく しょうが	中 724 kcal
	はなっこりーのごま和え	砂糖	ごま	サラダチキン		はなっこりー にんじん	キャベツ もやし	小 26.6 g
	かきたま汁	片栗粉		豆腐 卵	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	中 32.1 g
21火	牛乳				牛乳			いも
	麦ごはん	米 押麦						小 543 kcal
	みそけんちょう	こんにやく 里芋 砂糖	サラダ油	豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ		にんじん さやいんげん	大根 干しいたけ	中 704 kcal
	小松菜の和え物	砂糖		ちくわ		小松菜	白菜 もやし	小 23.2 g
22水	味付けのり				のり			中 28.4 g
	牛乳				牛乳			小魚
	ごはん	米						小 564 kcal
	太平	こんにやく 里芋 砂糖		鶏肉 高野豆腐 生揚げ		にんじん	れんこん ごぼう 干しいたけ	中 717 kcal
23木	小野茶そうめんサラダ	小野茶麺 砂糖	ごま ごま油	サラダチキン		小松菜 にんじん	キャベツ	小 22.6 g
	手作り高菜ふりかけ		ごま ごま油		しらす干し	高菜漬け		中 27.6 g
	牛乳				牛乳			くだもの
	ごはん	米						小 594 kcal
24金	鶏肉のハニーがらめ	じゃがいも 片栗粉 はちみつ	大豆油	鶏肉				中 760 kcal
	即席和え		ごま		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	小 22.0 g
	大根のみそ汁			豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 たまねぎ えのきたけ	中 26.9 g
	牛乳				牛乳			魚介類
27月	パン	パン						小 601 kcal
	冬野菜シチュー	じゃがいも 小麦粉	バター	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ	中 823 kcal
	ひじきサラダ	砂糖	サラダ油	ハム	ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	小 24.2 g
	中のみ)オムレッツ			オムレッツ				中 34.7 g
28火	牛乳				牛乳			米
	ごはん	米						小 555 kcal
	鮭の塩焼き			塩鮭				中 703 kcal
	すいとん	すいとん 里芋		油揚げ 鶏肉		にんじん ねぎ	大根 白菜 ごぼう	小 25.5 g
29水	つぼ漬け						つぼ漬け	中 30.8 g
	牛乳				牛乳			淡色野菜
全国 学校給食週間		27日・28日は「全国学校給食週間の行事食」です。						
		24日は「学校給食記念日」です。27日の献立は、給食の誕生を記念して日本ではじめての給食メニューをイメージした献立になっています。明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で食べられた「おにぎり、塩鮭、菜の漬物」を参考にしています。						
		28日は昭和27年の献立「パン、ジャム、脱脂粉乳、くじら竜田揚げ、キャベツ」がイメージされています。						
30木	ごはん	米						小 551 kcal
	くじらの竜田揚げ		大豆油	くじら竜田揚げ				中 702 kcal
	ごま酢和え	砂糖	ごま			にんじん	キャベツ もやし きゅうり	小 24.9 g
	なめこ汁			豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	なめこ 大根 たまねぎ	中 30.3 g
31金	牛乳				牛乳			海藻
	きんぴら豚丼	米 糸こんにやく 砂糖	ごま油	豚肉 平天		にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう	小 544 kcal
	白菜のみそ汁	焼きふ		豆腐 みそ		にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ えのきたけ	中 708 kcal
	ぼんかん(1/2)						ぼんかん	小 22.6 g
29水	牛乳				牛乳			中 27.5 g
								乳製品
	ごはん	米						小 574 kcal
	チキンカツ		大豆油	チキンカツ				中 735 kcal
30木	中華和え	砂糖	ごま油			にんじん	キャベツ きゅうり	小 20.9 g
	餃子のスープ		ごま油	ぎょうざ		にんじん 小松菜 ねぎ	白菜 もやし しめじ	中 25.2 g
	牛乳				牛乳			豆・大豆製品
	背割りパン	パン						小 627 kcal
31金	チリコンカン	砂糖 パン粉	サラダ油	豚肉 牛肉 大豆 レットキドニー		トマト にんじん	たまねぎ	中 779 kcal
	肉団子と白菜のスープ	春雨		肉団子		にんじん 小松菜	白菜 たまねぎ しめじ	小 27.7 g
	ヨーグルト				ヨーグルト			中 33.9 g
	牛乳				牛乳			淡色野菜

※天候やその他の事由で食材の納品ができなくなった場合、使用食材・献立が急遽変更される場合があります。ご了承ください。 ※イラスト出所:いらすとや、おおいちょう君としらっぴー

《今月の給食の有無等》
8日 小中 給食開始
28日 中3なし