

令和4年度

1月



献立予定表



秩父市立荒川共同調理場

日	曜	献立			食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		主食	牛乳	おかず	赤 血・肉・骨・歯になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
11	水	ライスボール	牛乳	お雑煮 たれつき肉団子 幼①小中② 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご きわかめ	パン トック あぶら ごま さとう	はくさい こまつな にんじん だいこん ねぎ きりぼしだいこん ごぼう しいたけ きゅうり	461 631 782	17.4 23.2 28.1
12	木	ごはん	牛乳	豆腐のうま煮 小松菜まんじゅう幼①小中② 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こまつなまんじゅう	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ バンバンジー Dressing	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン いんげん しいたけ きくらげ にんにく しょうが もやし	483 649 824	19.5 26.1 31.4
13	金	地粉うどん	牛乳	根菜ごまうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ幼①小中② おひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ あおのり	うどん ごま こむぎこ あぶら じゃがいも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし	550 663 782	22.1 28.1 32.1
16	月	ごはん	牛乳	キムチ鍋 すり身チーズロール 大豆もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ すりみチーズロール	ごはん ごまあぶら さとう ナムル Dressing	はくさい だいこん にんじん はくさいキムチ にら しめじ ねぎ だいずもやし こまつな	470 601 787	23.3 29.8 37.3
17	火	ごはん	牛乳	筑前煮 納豆 ごま和え	ぎゅうにゅう とりにく なつとう	ごはん さといも さとう あぶら ごま	ごぼう れんこん にんじん いんげん こんにゃく キャベツ ほうれんそう	480 602 791	21.6 25.7 32.6
18	水	フラワーロール	牛乳	白花豆のポタージュ 鶏肉のハニーマスタード 温野菜サラダ	ぎゅうにゅう しろはなまめ ベーコン とりにく	パン あぶら はちみつ オリーブオイル イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース ブロッコリー レモン	539 691 848	22.8 30.1 36.6
19	木	しゃくし菜 チャーハン	牛乳	揚げ餃子幼小②中③ 春雨スープ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ぎょうざ	ごはん ごまあぶら あぶら はるさめ ゼリー	しゃくしなづけ ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ もやし	453 624 844	16.8 22.1 28.1
20	金	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグバーベキューソース ポテトサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム ベーコン	パン さとう ノンエッグハーフ じゃがいも	りんご にんじん にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	456 643 825	18.6 25.3 31.6
23	月	ごはん	牛乳	白身魚のねぎ塩ソース けんちん汁 こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とうふ しろみざかな(メルルーサ) ツナ(まぐろ)	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう さといも しお Dressing	ねぎ にんにく レモン ごぼう だいこん にんじん こんにゃく キャベツ しいたけ こまつな とうもろこし	444 629 832	22.5 26.7 34.0
24	火	ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ じゃが芋の味噌汁 たくあん和え	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこんづけ ほうれんそう もやし	518 680 898	19.8 25.5 32.1
25	水	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ アンサンブルエッグ フルーツクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン アンサンブルエッグ	パン こめこマカロニ じゃがいも ホイップクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト もも パイン みかん	529 697 881	16.8 20.6 24.9
26	木	ごはん ※(華麗米)	牛乳	ポークカレー ゆで野菜サラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも たまねぎ Dressing	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ほうれんそう	498 649 842	18.4 22.5 27.3
27	金	中華麺	牛乳	担々麺のスープ 揚げポーク焼売幼小②中③ 秩父こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると シュウマイ わかめ	ちゅうかめん あぶら ごま わふう Dressing	もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが ザーサイ こんにゃく こまつな とうもろこし	590 649 810	21.7 24.0 29.4
30	月	チキンピラフ	牛乳	ABCスープ いかナゲット幼①小②中③ プリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いかなゲット	ごはん オリーブオイル じゃがいも マカロニ プリン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン パセリ	534 679 880	19.7 24.6 31.5
31	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ ほうれん草のサラダ ぼんかん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	ごはん あぶら しお Dressing	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう もやし ぼんかん	472 605 797	19.1 24.3 30.2

◇行事、欠食等については各校のおたよりで確認をお願い致します。

◇材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合もあります。ご了承下さい。

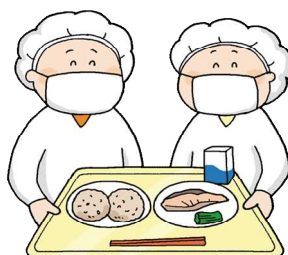
※ 華麗米(カレーまい)・・・カレーに合うお米として作られ、平成21年に登録されました。

秩父市では昨年の令和3年から作り始めました。例年地産地消月間である11月に秩父市大田産米を提供していますが、1/26に華麗米を提供します。



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。



この時の献立はおにぎり、塩づけ、菜の漬物でした。

地域や家庭によってかわる正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのか調べてみましょう。



