



令和4年度

1 月 給 食 献 立 予 定 表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か す	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品（黄）	からだの調子を ととの しょうひん みどり 整える食品（緑）	I 初 け - kcal	タ 質 ハ 質 g
11	水	ライスボール パン	牛乳	おそうに にくだんご② きりぼしだいこんサラダ（わふうドレッシング）	牛乳 とりにく まぐろ	パン こめこ ごま さとう あぶら パンこ でんぶん	はくさい だいこん ねぎ にんじん ごぼう こまつな しいたけ たまねぎ もやし ほうれんそう しょうが ブルーネ にんにく ピーマン	658	27.9
12	木	ごはん	牛乳	とうふのうまに さいのくにくこまつなまんじゅう② ちゅうかサラダ（ちゅうかドレッシング）	牛乳 とうふ ぶたにく だいすこ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ はくさい にんじん ピーマン たけのこ きくらげ にんにく しょうが こまつな ねぎ ほうれんそう キャベツ	652	28.4
13	金	フラワーロール	コーヒー 牛乳	しろはなまめのポタージュ とりにくのハニーマスタードやき おんやさいサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳 ベーコン とりにく ぶんにゅう	パン じゃがいも あぶら パター はちみつ さとう こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん パセリ しろはなまめ レモン ほうれんそう キャベツ トマト	663	26.1
16	月	ごはん	牛乳	キムチなべ すりみチーズロール だいすもやしのナムル（ナムルドレッシング）	牛乳 ぶたにく とうふ たら チーズ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	キムチ はくさい だいこん にんじん ねぎ にら だいすもやし こまつな にんにく	623	30.3
17	火	ごはん	牛乳	ちくぜんに さいのくになっとう ごまあえ	牛乳 とりにく だいす	ごはん さといも さとう あぶら ごま	れんこん ごぼう にんじん いんげん こんにゃく ほうれんそう キャベツ	607	26.5
18	水	じごなうどん	牛乳	こんさいごまうどんの汁 ちくわのいそべあげ② おひたし	牛乳 とりにく あぶらあげ のり ちくわ	うどん さといも ごま こむぎこ でんぶん あぶら	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう キャベツ	698	31.2
19	木	しゃくしな チャーハン	牛乳	ちゅうかスープ あげぎょうざ② いちごゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	ごはん ごまあぶら はるさめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	しゃくしな ねぎ にんじん しょうが にんにく もやし チンゲンサイ キャベツ たまねぎ いちご	635	22.3
20	金	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	牛乳 ベーコン たまご クリーム チーズ	パン じゃがいも マカロニ さとう でんぶん あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん トマト もも パイン みかん	666	20.0
23	月	おおたさん かれいまい	牛乳	ボークカレー ゆでやさいサラダ（たまねぎドレッシング） チーズ	牛乳 ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー とうもろこし ピーマン	690	24.8
24	火	ごはん	牛乳	けんちんじる しろみざかなのねぎソース こまつなサラダ（わふうドレッシング）	牛乳 とうふ とりにく まぐろ メルルーサ	ごはん さといも あぶら でんぶん さとう	だいこん ごぼう にんじん しょうが ねぎ しいたけ こんにゃく ピーマン こまつな キャベツ にんにく とうもろこし たまねぎ ブルーネ	648	30.2
25	水	ちゅうかめん	牛乳	タンタンメンのスープ あげしゅうまい② ちちぶこんにゃくサラダ（ちゅうかドレッシング）	牛乳 ぶたにく なると くきわかめ	めん あぶら ごま こむぎこ でんぶん さとう	もやし ねぎ にんじん にら たけのこ にんにく しょうが こんにゃく こまつな キャベツ たまねぎ	703	27.0
26	木	ピラフ	牛乳	コンソメスープ いかナゲット② プリン	牛乳 とりにく ベーコン いか たちうお だいすこ	ごはん パター じゃがいも さとう あぶら でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ	638	22.7
27	金	こどもパン スライス	牛乳	オニオンスープ バーベキューにこみハンバーグ ポテトサラダ	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく ハム	パン じゃがいも さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん チンゲンサイ りんご にんにく きゅうり とうもろこし	633	22.5
30	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる とりにくのからあげ たくあんあえ	牛乳 あぶらあげ わかめ とりにく	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん しょうが たくあん もやし ほうれんそう	657	29.2
31	火	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ ほうれんそうサラダ（しおドレッシング） ぼんかん	牛乳 わかめ なまあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ほうれんそう もやし とうもろこし ねぎ にんにく レモン ぼんかん	623	25.0

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

- ◆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があります。
- ◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

給食は、約130年前の明治22年に山形県でお弁当を持ってこられない貧しい家庭の子供たちのために始められました。当時の献立は「大きいおにぎり、塩鮭、菜の漬物」でした。その後、給食は子供たちに栄養をとってもらうために続けられていましたが、昭和に入ってから戦争が始まり、更に戦いが激しくなると食べ物が足りなくなって中止になってしまいました。戦争が終わると、栄養の足りない子供たちを助けるために世界の国から脱脂粉乳などがたくさん送られてきて、また給食を始めることができました。約75年前の昭和21年12月24日のことです。この日は冬休みと重なることが多いので、1ヶ月遅れの1月24日が『給食記念日』になりました。

皆さんが普段食べている給食には、それぞれの食材を作っている人や牛乳屋さん、パン屋さん、そして給食を作っている調理員さんなど、色々な人の思いがたくさん込められています。作る人の気持ちや食べ物大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事をいただくとともに、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができるようになってほしいと思います。

