



# 1月 献立表

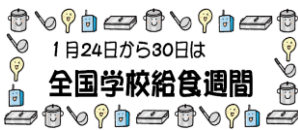


令和5年

金山中学校

日曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
		肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	種類類・油脂類	脂質 g	食塩相当量 g		
10	火	冬野菜カレーライス 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	鶏ひき肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ れんこん キャベツ とうもろこし	米 麦 さといも 砂糖	油 ごま油	882 25.0	27.9 3.5	
11	水	カうどん(けんちんうどん・いなりもち) 牛乳 切干大根のゴマネーズ和え	鶏肉 なると	牛乳	にんじん	ほくさい だいこん ごぼう しいたけ ねぎ 切干だいこん えだまめ きゅうり もやし	うどん もちいなり 砂糖	ごま油 マヨネーズ ごま	735 27.9	28.6 3.3	
12	木	《世界の料理①ドイツ》 麦ご飯 牛乳 ポテトサラダ ドイツ風ハンバーグ キャベツとウインナーのスープ	豚ひき肉 たまご 木綿豆腐 ハム ウインナー	牛乳	パプリカ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	965 38.3	33.1 2.9	
13	金	麦ご飯 牛乳 筑前煮 かきたま汁 果物(りんご)	鶏肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	しいたけ たけのこ れんこん りんご	米 麦 こんにゃく かたくり粉	油	773 21.7	32.2 2.2	
16	月	《ふくしま健康応援メニュー③》 麦ご飯 牛乳 干草焼き 紅白なます 具だくさん豚汁(にんべん)	たまご 豚肉	牛乳	にんじん きぬさや	たけのこ ねぎ しいたけ だいこん しめじ	米 麦 さつまいも 砂糖	油 ごま油	819 27.1	30.1 1.8	
17	火	《世界の料理②クロアチア》 麦ご飯 牛乳 白身魚のブーズラ 白菜ミルクスープ プリン	白身魚 鶏肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ トマト にんじん	たまねぎ ほくさい しめじ	米 麦 じゃがいも かたくり粉 プリン	オリーブ油 バター	829 19.9	32.3 3.1	
18	水	麦ご飯 牛乳 豆みそ わかめとツナの和え物 おでん煮	大豆 ツナ ちくわ ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	米 麦 こんにゃく 砂糖	油 マヨネーズ	876 32.4	34.1 2.7	
19	木	《世界の料理③コスタリカ》 コスタリカライス 牛乳 ブロッコリーサラダ 果物(はるか)	鶏ひき肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム キャベツ はるか とうもろこし	米 麦 砂糖	バター 油	887 29.2	28.5 3.4	
20	金	《だんごさし献立》 麦ご飯 牛乳 和風ミートローフ 白菜のさっぱり和え だんご汁	豚ひき肉 たまご 鶏ひき肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな グリーンピース	たまねぎ ほくさい とうもろこし だいこん ねぎ レモン果汁	米 麦 パン粉 砂糖	油	806 19.8	31.2 2.5	
23	月	《世界の料理④スペイン》 麦ご飯 牛乳 カントリーサラダ スパニッシュオムレツ スペイン風にんにくスープ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん マッシュルーム レモン果汁	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	821 28.8	31.6 3.1	
24	火	《給食週間①給食の始まり》 麦ご飯 牛乳 焼きししゃも しょうがづけ だいこんのみそ汁 味付けのり 給食週間ゼリー	凍み豆腐	牛乳 ししゃも 味付けのり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ゼリー	米 麦		639 14.6	30.9 1.8	
25	水	《給食週間②浜通り》 にんじんツナごはん 牛乳 鮭の塩焼き ほうれんそうの和え物 八杯汁	さけ ツナ 厚あげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし とうもろこし ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 かたくり粉	油	758 19.8	39.3 2.8	
26	木	《給食週間③中通り》 麦ご飯 牛乳 ポテトコロッケ いかにんじん 凍み豆腐の卵とじ	たまご 凍み豆腐 するめいか	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ グリーンピース	米 麦 じゃがいも 小麦 粉 パン粉 しらたき	油 バター	917 27.5	34.6 2.9	
27	金	 <b>スキー教室</b>									
30	月	《給食週間④会津》 紫黒米(しこくまい)ご飯 牛乳 ごま塩 まんじゅうの天ぷら ちくわの天ぷら いそ和え こづゆ	ほたて貝柱 ちくわ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし きくらげ きくらげ	米 紫黒米 まんじゅう 豆麩 さといも てんぷら粉	油	818 15.9	28.8 3.1	
31	火	《給食週間⑤昔から人気の給食》 五目うどん 牛乳 ミルメークコーヒー きなこあげパン 果物(みかん)	鶏肉 かまぼこ きなこ	牛乳 わかめ	にんじん	ほくさい ねぎ みかん	うどん コッペパン 砂糖 ミルメーク	油	733 23.2	30.5 3.4	

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。



1月24日から30日は

**全国学校給食週間**

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



### ～給食週間中の献立の紹介～

①給食の始まり	明治時代に食べられた日本で初めての給食「ごはん、焼き魚、つけもの」の献立をアレンジしました。会津藩校「日新館」でも学校給食を実施していたそうです。
②浜通り	「八杯汁」はいわき市の郷土料理です。おいしくて八杯も食べられるところから名前がつけました。「にんじんツナごはん」はいわき市内の給食でほとんどの調理場で実施され、とても人気がある料理だそうです。
③中通り	「いかにんじん」は中通り北部の郷土料理ですが、福島県内でも食べられている料理です。「凍み豆腐」は福島市の立子山でも作られます。豆腐を凍らせ、季節風「吾妻おろし」の冷たい風で乾燥させて作ります。
④会津	会津の郷土料理といえば「こづゆ」です。干し貝柱や干し椎茸のだしが決め手です。冠婚葬祭で食べられます。「まんじゅうの天ぷら」へ、昔、仏前にお供えしたくなったまんじゅうを無駄にしない知恵から生まれたともいわれます。
⑤昔から人気の給食	学校給食といえば「あげパン」の話題になり、世代を超えて親しまれています。今回はきなこあげパンが登場します。「ミルメーク」は、牛乳の栄養をしっかりとってほしい思いから作られたものだそうです。

### ～世界の料理～

①ドイツ	ドイツ風ハンバーグの「フリカデレ」はドイツの中でも北に位置するハンブルク生まれで、「ハンバーグ発祥の地」だそうです。パプリカやスパイスが入っているのが特徴です。
②クロアチア	「ブーザラ」とは、クロアチア語で「シチュー」を意味します。しかし、日本のシチューのイメージとは違い、魚貝を白ワイン、にんにく、オリーブオイルで煮込んだ料理です。今回は、白身魚をトマトで煮込みました。
③コスタリカ	「コスタリカライス」という料理はありません。コスタリカ料理では豆や肉が多く使われ、家庭ではトマトの煮込みが主流だそうです。給食は、カレーのようにご飯にかけて食べるようにアレンジしました。
④スペイン	スパニッシュオムレツは「トルティージャ」と呼ばれ、お好み焼きのような円形の卵料理で、特徴はじゃがいもが入っていることです。スープは、スペイン料理にかかせない食材「にんにく」を使い、食べやすくアレンジしました。