

# 1月予定献立表

平成27年 1月  
中村第一中学校

日 曜	献 立	主 な 材 料 名						熱量(kcal)		
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		たんぱく質(g)	脂質(g)	
		(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミン・カロテン)	(炭水化物)	(脂質)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	
8	木	<b>第3学期始業式</b> セルフラインナードック (背切りコッパン) ウィンナー・レタス)牛乳 わかめスープ ごまドレッシングサラダ	ウインナー ベーコン 豆腐 うずら卵 なると 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	レタス もやし 長ねぎ しょうが きゅうり だいこん	パン さとう ごま油	ごま	771 33.7 30.9 406 4.9	
9	金	シーフードカレー (麦ごはん) 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 いか えび あさり えだまめ	粉チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが りんご パイン(缶) みかん 黄桃 カゲゴ	ごはん 大麦 じゃがいも ゼリー さとう	カレールウ 油	888 29.8 19.9 345 3.1	
12	月	<b>成人の日</b>	1月の第2月曜日。「おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます」趣旨の国民の祝日。							
13	火	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 小松菜のサラダ きのこ汁 チーズ	ほっけ カニかまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ しめじ まいたけ	ごはん ドレッシング		749 33.8 22.4 534 3.6	
14	水	ごはん 牛乳 ハムチーズピカタ すき昆布の炒め煮 ごさんご汁	鶏卵 ハム 油揚げ 大豆 豚肉 鮭 豆腐 みそ	牛乳 チーズ 昆布	にんじん	しいたけ だいこん ごぼう はくさい 長ねぎ コーン	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも	油 バター	831 34.7 23.0 410 3.0	
15	木	揚げパン (コッパン)牛乳 ポトフ 海藻サラダ ピーンスカル	ウインナー 大豆	牛乳 海草サラダミックス かたくりわし	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ かぶ しょうが レタス きゅうり	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	808 37.7 29.8 409 4.0	
16	金	麦ごはん 牛乳 納豆 ごぼうサラダ じゃがたま汁	納豆 大豆 豆腐 あさり みそ	牛乳 小女子	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり たまねぎ	ごはん 大麦 じゃがいも	マヨネーズ ごま	803 32.8 23.9 437 2.3	
食育の日		今日は「せんべい汁・青森県」を食べてみましょう。	毎月19日は「食育の日」です。様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択力を習得し、健全な食生活を実践することができるよう、食育の更なる推進が求められています。							
19	月	麦ごはん 小松菜ふりかけ 牛乳 チーズ入りコロック せんべい汁	かつお 鶏肉	小女子 牛乳 チーズ かえり煮干し	こまつな 野沢菜 にんじん	ごぼう キャベツ しいたけ しめじ 長ねぎ	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉 南部せんべい こんにゃく	ごま ごま油 油	799 26.4 22.6 439 2.8	
20	火	ごはん たまごふりかけ 牛乳 肉じゃが ポパイサラダ	鶏卵 かつお 豚肉 えだまめ 生揚げ ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ コーン きゅうり にんにく	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	ごま 油 オリブオイル	786 29.2 19.4 524 2.4	

給食平均栄養価 エネルギー 802Kcal たんぱく質 31.5g 脂質 24.0g カルシウム 453mg 食塩相当量 3.4g  
学校給食摂取基準 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g 脂質 25.0g カルシウム 450mg 食塩相当量 3g未満

※ 給食費は、4月から12月の9回に分けて納入していただきましたが、未納の方は早めに納入していただけますようお願いいたします。

**給食費の納入が遅れますと、給食納入業者等への支払いができません。**  
また、日々の給食運営にも支障をきたします。すみやかな、給食費納入へのご協力をお願いします。

1月からは、まだ未納の方

※給食費の引き落としは、毎月10日及び20日です。残高不足で引き落としできないことのないように、残高のご確認をお願いします。また、現金納入の方は、月末までの納入をお願いします。

日 曜	献 立	主 な 材 料 名						熱量(kcal)	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		たんぱく質(g)	脂質(g)
		(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミン・カロテン)	(炭水化物)	(脂質)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
21	水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き からしあえ 具沢山みそ汁	鶏肉 みそ まぐろ かえり煮干し 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	長ねぎ しめじ キャベツ もやし はくさい	ごはん さとう じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	769 29.8 24.1 400 3.2
22	木	食パン アップルジャム 牛乳 スープバグティ ブロッコリーのサラダ モーモーゼリー	ベーコン あさり カニかまぼこ	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン にんにく	パン ジャム マカロニ ゼリー	ベשמメルウ バター ドレッシング	846 32.9 26.3 571 3.6
23	金	麦ごはん 牛乳 マーボー生揚げ 中華サラダ みかん	豚肉 生揚げ みそ ハム 鶏卵	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり もやし みかん	ごはん 大麦 さとう でんぷん マロニー	油 ごま油 ごま ドレッシング	849 32.9 27.2 519 2.4
<b>全国学校給食週間 1月24日～30日</b>							学校給食は子どもが1日に必要な栄養量のおよそ3分の1、ビタミンやカルシウムはおよそ2分の1をとれるようになっていきます。		
26	月	若菜ごはん おむすびのり 牛乳 わかさぎフライ(2) カニかまと水菜のマリネ 呉汁	わかさぎ カニかまぼこ 大豆 みそ	のり 牛乳	大根の葉 にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ 水菜 サニーレタス だいこん ごぼう 長ねぎ しめじ しいたけ こんにゃく	ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま 油 オリブオイル	755 28.0 20.2 434 3.5
27	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 引き菜炒め ふわふわ卵スープ	凍み豆腐 鶏卵 ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん せり こまつな	だいこん しいたけ たまねぎ コーン しょうが	ごはん パン粉	油	856 32.5 28.7 400 3.2
28	水	紫黒米(しこくまい)入り ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 菜の花あえ こづゆ みかん	鮭 鶏卵 ほたて	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ しいたけ きくらげ みかん	ごはん 紫黒米 さとう さといも 麩 こんにゃく	ごま 油	751 34.3 19.3 371 3.3
29	木	食パン ブラック&ホワイト 牛乳 ささみのレモン漬け レタス マロニースープ ヨーグルト	鶏肉 なると うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	レモン レタス キャベツ 長ねぎ しょうが	パン でんぷん さとう マロニー	チョコレート 油	831 36.2 26.7 485 4.1
30	金	ほっけごはん(-10g) 減麦ごはん) 牛乳 ちくわのカレー揚げ かぶの柚子漬け なめこ汁 チーズ(2)	ほっけ ちくわ 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 かえり煮干し チーズ	にんじん こまつな	かぶ きゅうり ゆず なめこ だいこん 長ねぎ	ごはん 大麦 さとう 小麦粉 じゃがいも	油	746 29.4 20.0 568 4.3

※材料その他の都合により献立が変わることがあります。

## 今月の目標

## 日本の食文化を知ろう

○1月は、「睦月(むつき)」といい、みんなで「仲睦まじくする月」ということから名付けられました。

1月の幸せを願ったさまざまな行事食を紹介します。

## ○1月7日の七草がゆ

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年間無業息災を祈ります。

## ○鏡開きのお汁粉

お正月にお供えたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。とくに鏡餅を食べることを「菌固め」といい、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

## ○小正月の小豆がゆ

昔の暦で1月15日は初めての満月の日でした。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払う赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地方があります。

## 全国学校給食週間 1月24日～30日

学校給食は子どもが1日に必要な栄養量のおよそ3分の1、ビタミンやカルシウムはおよそ2分の1をとれるようになっていきます。