

1月献立表



令和3年度

太田市立城東中学校

| 日 | 曜 | 飲み物 | 献立名 | | 体の組織を作る食品群 | | 体の調子を整える食品群 | | エネルギーとなる食品群 | | エネルギー (kcal) |
|----|---|-----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| | | | 主食 | おかず | 1群 魚・肉・卵 豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海産 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 きのこ・果物 | 5群 米・パン・めん | 6群 油脂 油類 種実 | 栄養(%) |
| 7 | 金 | | 始業式 (給食なし) | | | | | | | | |
| 11 | 火 | 牛乳 | ごはん | いわしのしょうが煮 切干大根の煮つけ 白玉汁 | いわし 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | 切り干し大根 大根 長ねぎ | ごはん 白玉だんご 三温糖 | 油 | 736 29.4 16.5 |
| 12 | 水 | 牛乳 | 3年生リクエスト献立 (アンケートの中から選びました。その他に人気のある料理を献立に入れていきます) | | | | | | | | |
| 13 | 木 | 牛乳 | ごはん | ハヤシライス コーンサラダ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり マッシュルーム | ごはん じゃがいも | 油 | 756 24.6 20.2 |
| 14 | 金 | 牛乳 | チョコチップパン | おっきりこみ キャベツソテー | 鶏肉 油あげ ウインナー | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 大根 長ねぎ キャベツ コーン | ごはん うどん | 油 | 773 29.0 25.4 |
| 17 | 月 | 牛乳 | ごはん | さんまのおかか煮 洋風おでん | 鶏肉 さんま ウインナー うずら卵 | 牛乳 | にんじん | 大根 | ごはん じゃがいも | | 852 33.1 18.2 |
| 18 | 火 | 牛乳 | チキンライス | 肉だんご(2個) ABCスープ | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ キャベツ 枝豆 | ごはん じゃがいも | 油 バター | 717 28.2 18.8 |
| 19 | 水 | 牛乳 | こめっこばん 背割 | ソースもまるごとおたやきそば ポテトサラダ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり | こめっこばん じゃがいも | 油 マヨネーズ | 743 29.3 25.2 |
| 20 | 木 | 牛乳 | ごはん | メンチカツ 小袋ソース 三色あえ とうふとわかめのみそ汁 | 豚ひき肉 とうふ | 牛乳 | にんじん わかめ | 大根 しめじ ほうれん草 長ねぎ | ごはん 三温糖 | 油 | 803 25.0 26.4 |
| 21 | 金 | 牛乳 | 食パン | ジャーマンポテト ミートボールスープ スライスチーズ | 豚ひき肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ しめじ | 食パン じゃがいも | 油 バター | 714 31.1 26.2 |
| 24 | 月 | 牛乳 | ごはん | すき焼き煮 大根じゃこサラダ ヨーグルト | 豚肉 焼き豆腐 | 牛乳 | にんじん じゃこ ヨーグルト | 長ねぎ 白菜 えのき 大根 キャベツ かぶ | ごはん 三温糖 | 油 | 746 32.2 18.2 |
| 25 | 火 | 牛乳 | チャーハン風 ごはん | さばカレー竜田揚げ 中華スープ | 豚ひき肉 焼き豚 さば 卵 とうふ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ | ごはん | ごま油 | 809 31.3 32.6 |
| 26 | 水 | 牛乳 | ごはん | マーボー豆腐 ショーロンポー(2個) | 豚ひき肉 とうふ | 牛乳 | にんじん にら | 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ | ごはん 三温糖 | 油 ごま油 | 800 30.4 25.0 |
| 27 | 木 | 牛乳 | 五目とりめし | 厚焼きたまご けんちん汁 | 鶏肉 卵 とうふ | 牛乳 | にんじん | 大根 長ねぎ 枝豆 干しいたけ | ごはん 三温糖 | 油 | 702 32.0 21.0 |
| 28 | 金 | 牛乳 | ごはん | ポークカレー 春雨サラダ(3年生リクエスト) | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ きゅうり キャベツ | ごはん じゃがいも はるさめ | 油 ごま油 | 873 22.4 30.6 |
| 31 | 月 | 牛乳 | ごはん | 韓国風焼肉 ナムル 白菜のスープ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 大根 ちやし 白菜 きゅうり 長ねぎ えのき 玉ねぎ | ごはん 三温糖 | ごま油 | 790 23.5 30.4 |

※地場産の野菜には○が付けてあります。 ※野菜類は全て加熱してあります。
 ※都合により献立および食材等を変更する場合があります。
 ○給食費口座振替日は、1月31日(月)です。前日までに入金をお願いします。

レシピの紹介：かき五汁(4人分)

- ・卵 2個
 - ・かまぼこ 20g(いちよう)
 - ・とうふ、60g(さいの目)
 - ・にんじん 50g(いちよう)
 - ・玉ねぎ 120g(スライス)
 - ・ほうれん草 25g(下ゆて)
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・塩 小1/3(水にといておく)
 - ・片栗粉 小2
 - ・だし汁
- 1.ほうれん草は下ゆてをして
 - 2.だし汁ににんじん、玉ねぎを入れ煮立てる。
 - 3.とうふ、かまぼこを入れる。
 - 4.しょうゆ、塩で味を調える。
 - 5.沸騰したら水溶き片栗粉を入れる。
 - 6.かき混ぜながら、溶き卵を少しずつ流し入れる。
 - 7.ほうれん草を入れる。

24日は「おたをたべようの日」の献立です。太田でとれた米、牛乳、野菜(白菜、長ねぎ、キャベツ、かぶ、大根)をたくさんつけた献立にしました。地元太田を味わってください。



1月

給食だより



太田市立城東中学校

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりますね。

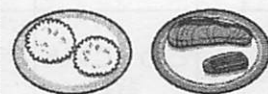
今の学年で過ごす時間も、残りわずかになりました。毎日の時間を大切に、健康に気を付けて元気よくすごしましょう。



1月24日から30日は、**全国学校給食週間**です。

日本の学校給食は、1889年（明治22年）に、山形県の鶴岡町（現在の鶴岡市）のお寺にあった小学校で、昼食を持ってくることができない子どもに、**おにぎり、焼き魚、つけもの**を出したのが始まりといわれています。

明治22年

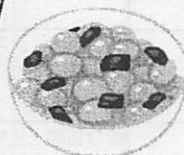


そして…

なんと!



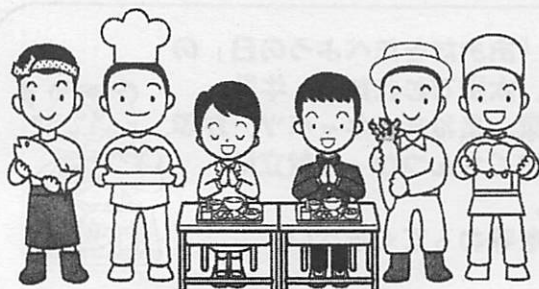
群馬県は、「栄養給食」発祥の地です!



他の都道府県と比べて、群馬県民の体格は小さかったそうです。そこで、たんぱく質が豊富な煮豆などが給食に登場しました!

1932年（昭和7年）に、成長期の子どもの栄養バランスを考えた「**栄養給食**」が、群馬県の福島尋常高等小学校（現在の甘楽町立福島小学校）で、**日本で最初に**提供されました。
群馬県が、「全国初」ということは、誇らしいですね。

感謝の気持ちをこめていただきましょう!



学校給食週間は、学校給食について関心を高め、現在、私たちが給食を食べられることに感謝する週間です。

野菜などを作ってくれる方、学校に食材を運んでくれる方、給食を作っている方などに、感謝の気持ちをこめて、給食をしっかりといただきましょう。