



令和3年度1月分 予定献立表

給食目標:給食の意義について考えよう



あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願いいたします



新宮町立新宮東中学校

| 給食日 | 曜日 | 牛乳 | パンまたはごはん | おかず | 使われている食品と体内での主な働き | | | | | | 熱量 (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (g) |
|-----|----|----|------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------|-------------------------|--|------------------------------|---------------------------|-----------|-----------|--------|
| | | | | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | | |
| | | | | | 1群:たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品 | 2群:カルシウム 牛乳・小魚・海藻 | 3群:カロテン 緑黄色野菜 | 4群:ビタミンC 淡色野菜・果物 | 5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖 | 6群:油脂類 油脂類 | | | |
| 12 | 水 | ○ | 麦ごはん | 冬野菜カレー マカロニサラダ | 豚肉 ツナ | 牛乳 | 人参 トマト ほうれん草 | 大根・玉ねぎ・コーン キャベツ・れんこん りんご・にんにく・生姜 | 米・麦 じゃがいも・砂糖 マカロニ | 菜種油 オリーブ油 カレールウ | 811 | 24.1 | 24.7 |
| 13 | 木 | ○ | 黒糖 コッペパン | 白身魚のトマトソース 粉ふきいも 野菜スープ ヨーグルト | メルルーサ 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト | 人参・バジル トマト ブロッコリー | 玉ねぎ カリフラワー にんにく | 黒糖パン じゃがいも・小麦粉 マカロニ・砂糖 | オリーブ油 | 799 | 38.8 | 23.1 |
| 14 | 金 | ○ | 麦ごはん | 肉じゃが 海藻サラダ じゃこごま炒め | 牛肉 ちくわ | 牛乳 海藻・わかめ しらす干し | 人参 | 大根・玉ねぎ こんにゃく・枝豆 生姜・高菜漬 | 米・麦 じゃがいも 砂糖 | 菜種油 ごま油 いりごま | 794 | 25.7 | 19.9 |
| 17 | 月 | ○ | ★かしわ ごはん | 白玉雑煮 季節の料理 元気豆 | 鶏肉 かまぼこ 大豆 | 牛乳 いりこ | 人参 ねぎ | ごぼう 白菜・椎茸 | 米・麦・砂糖 白玉餅・里芋 黒砂糖 | アーモンド | 755 | 29.7 | 19.1 |
| 18 | 火 | ○ | 食パン いちごジャム | カリフラワーのキッシュ ビーンズシチュー | 卵・牛肉 豚肉・ウインナー 金時豆・赤いんげん豆 | 牛乳 調理用牛乳 | パセリ・人参 トマト | カリフラワー 玉ねぎ・枝豆 | 食パン いちごジャム じゃがいも・砂糖 | 菜種油 エッグケアマヨネーズ | 793 | 34.1 | 31.3 |
| 19 | 水 | ○ | 麦ごはん | 肉豆腐 大根のごま酢和え 焼きししゃも(2匹) | 豆腐・牛肉 かつおぶし ちくわ | 牛乳 ししゃも | 人参 | 玉ねぎ・しめじ 白菜・こんにゃく 大根・キャベツ | 米・麦 砂糖 | 菜種油 ごま油 すりごま | 794 | 32.1 | 24.3 |
| 20 | 木 | ○ | 肉まん | パリパリ皿うどん 大学いも | 肉まん 豚肉・角天 かまぼこ | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ・キャベツ きくらげ・生姜 もやし | 揚麺・砂糖 でん粉 さつまいも | 菜種油 いりごま | 796 | 28.9 | 33.0 |
| 21 | 金 | ○ | 麦ごはん | ぶりフライ ほうれん草のごま和え かぶの味噌汁 | ぶり・油揚げ ちくわ・みそ 豆腐 | 牛乳 | ほうれん草 人参 ねぎ | 玉ねぎ・もやし 白菜 かぶ | 米・麦 砂糖・パン粉 | 菜種油 すりごま | 801 | 28.8 | 25.4 |
| 24 | 月 | ○ | 麦ごはん | 水炊き さばのホイル焼き ★カリカリじゃこサラダ | さば・みそ 鶏肉・ミートボール 焼き豆腐 | 牛乳 しらす干し | 人参 | キャベツ・白菜 深ねぎ 椎茸 | 米・麦 砂糖 マロニー | ごま油 | 862 | 36.8 | 28.0 |
| 25 | 火 | ○ | バーガー パン 一食中濃ソース セルフ | カツバーガー (ヒレカツ・蒸しキャベツ) たまごのふわふわスープ ヨーグルト | ヒレカツ ベーコン 卵 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | 人参 ほうれん草 | キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ コーン | パン パン粉 | 菜種油 | 775 | 32.3 | 26.8 |
| 26 | 水 | ○ | 麦ごはん | 大根と豚肉のみそ煮 いわしのおかか煮 香りとえ | 豚肉・厚揚げ ちくわ・いわし のり まみそ・かつおぶし | 牛乳 | 人参 小松菜 ほうれん草 | 大根・ごぼう コーン・こんにゃく にんにく・生姜 | 米・麦 砂糖 | 菜種油 | 812 | 31.5 | 25.3 |
| 27 | 木 | ○ | クロック ムッシュ 手作り | ミネストローネ ウインナーサラダ アーモンドカル | 鶏肉・ハム ウインナー | 牛乳 調理用牛乳 チーズ | 人参・パセリ ブロッコリー トマト | 玉ねぎ・キャベツ マッシュルーム コーン・にんにく | パン・小麦粉 マカロニ・砂糖 じゃがいも | オリーブ油 バター アーモンドカル | 750 | 33.2 | 30.9 |
| 28 | 金 | ○ | 麦ごはん | 筑前煮 シイラフライ 小松菜の和えもの | 鶏肉・ハム 厚揚げ シイラ | 牛乳 | 人参 小松菜 いんげん | ごぼう・れんこん こんにゃく・椎茸 もやし | 米・麦 里芋 砂糖・パン粉 | 菜種油 | 819 | 32.7 | 21.8 |
| 31 | 月 | ○ | 青菜 ごはん 焼きのり | 竹輪の磯辺揚げ 手作り ごぼうサラダ さつまいものみそ汁 | ちくわ ツナ・豆腐 合わせみそ | 牛乳・青のり 茎わかめ 焼きのり | 人参 ねぎ | ごぼう・大根葉 きゅうり 玉ねぎ | 米・麦・砂糖 さつまいも 天ぷら粉 | 菜種油 エッグケアマヨネーズ いりごま | 866 | 24.3 | 27.1 |

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。1月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

※★印は新作メニューです。給食を通して様々な料理や食材と出会い、食経験を広げてほしいと願っています。

| 種類 | 主な産地 | 種類 | 主な産地 | 種類 | 主な産地 |
|-----------|----------|--------|----------|------|-------------------|
| 小松菜・葉ねぎ | 福岡・佐賀 | 白菜 | 熊本・大分・福岡 | ししゃも | ノルウェー・アイスランド・カナダ |
| 大根・人参 | 長崎・熊本・福岡 | さつまいも | 宮崎・鹿児島 | ぶり | 北海道 |
| 玉ねぎ・じゃがいも | 北海道 | もやし・かぶ | 福岡 | さば | 青森・岩手・宮城・千葉・三重・長崎 |
| キャベツ | 熊本・福岡・佐賀 | 根深ねぎ | 大分 | いわし | 青森・北海道・千葉・鳥取・ロシア |
| ごぼう | 熊本 | メルルーサ | カナダ | シイラ | 福岡 |

1月24日~30日は「全国学校給食週間」



日本で最初の給食



おにぎり、
塩だけ、菜の漬物

明治22(1889)年に山形県の小学校で、おにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、児童生徒が望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。

また、地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通して、地域の文化や伝統に対する理解を深めるなど高い教育効果も期待されています。