



# 令和5年1月学校給食予定献立表

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			
11	水	○	麦ごはん	冬野菜カレー フレンチサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト	大根・玉ねぎ・コーン 枝豆・白菜・キャベツ・きゅうり にんにく・生姜	米・麦 じゃがいも・砂糖	菜種油 オリーブ油 カレールウ	765	24.7	23.2
12	木	○	黒糖 コッペパン	五目焼きそば キャベツツナのゴマネーズ いりこ	豚肉 かまぼこ・ツナ かつおぶし	牛乳 青のり いりこ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ・きくらげ もやし・キャベツ 切干大根・コーン	黒糖・パン ちゃんぽん麺	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	800	32.0	23.6
13	金	○	麦ごはん	ホキフライ ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁	ホキ・油揚げ ちくわ・みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ	玉ねぎ・もやし 白菜 かぶ	米・麦 砂糖・パン粉	菜種油 ごま	764	27.7	22.7
16	月	○	麦ごはん	肉じゃが 海藻サラダ きくらげ佃煮	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ・海藻	人参	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜 大根・きくらげ	米・麦・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油	725	22.2	16.4
17	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・金時豆 ツナ・豆乳クリーム 白いんげん豆	牛乳	ほうれん草 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 ハヤシルウ	806	33.3	31.0
18	水	○	麦ごはん	キムチチゲ もやしのナムル 揚げ餃子 2個	焼豚・焼豆腐 豚肉・みそ 餃子	牛乳	人参	白菜・もやし・きゅうり 深ねぎ・しめじ・キムチ にんにく・生姜	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油	771	26.7	25.4
19	木	○	麦ごはん	1年生が考えた献立 (1-3) 豚肉野菜いため みそしる キャンディチーズ	豚肉・鶏肉 大豆・豆板醤 みそ・油揚げ	牛乳 チーズ	人参 いんげん 葉ねぎ	玉ねぎ・キャベツ にんにく・生姜	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	812	32.1	26.0
20	金	○	かしわ ごはん	白玉雑煮 元氣豆	鶏肉 かまぼこ 大豆	牛乳 いりこ	人参 葉ねぎ	ごぼう 白菜・椎茸	米・麦・砂糖 白玉餅・里芋 黒砂糖	アーモンド ごま油	751	30.1	20.3
23	月	○	麦ごはん	ちゃんこ鍋 さばみぞれ煮 カリカリじゃこサラダ	さば・みそ 鶏肉・油揚げ 焼豆腐	牛乳 しらす干し	人参 にら	大根・白菜 キャベツ・ごぼう 玉ねぎ	米・麦 里芋・砂糖	ごま油	822	28.9	27.9
24	火	○	丸パン ミルメーク	1年生が考えた献立 (1-3) フィッシュバーガー セルフ (サーモンフライ・サラダ) シチュー	サーモン 鶏肉・豆乳 豆乳クリーム	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 枝豆・ 玉ねぎ	パン・パン粉 じゃがいも ミルメーク	菜種油 エッグケアマヨネーズ 大豆バター	821	31.6	31.6
25	水	○	麦ごはん	旬の食材を使った献立 大根と豚肉のみそ煮 いわしの生姜煮 香りしる	豚肉・厚揚げ ちくわ・いわし みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	大根・ごぼう もやし・こんにゃく にんにく・生姜	米・麦 砂糖	菜種油	772	28.2	25.6
26	木	○	高菜 トースト	手作り ポトフ 花野菜のサラダ ヨーグルト	鶏肉 ウインナー	牛乳 白す干 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	高菜・玉ねぎ 白菜・カリフラワー キャベツ・コーン	パン じゃがいも	エッグケアマヨネーズ ごま油 ドレッシング	757	28.5	30.1
27	金	○	麦ごはん	厚揚げの中華煮込み 大根のごま酢和え	豚肉・厚揚げ ちくわ かつおぶし	牛乳	人参 チンゲン菜 いんげん	玉ねぎ・椎茸 大根・キャベツ にんにく	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 ごま油 ごま	767	28.2	24.7
30	月	○	麦ごはん	1年生が考えた献立 (1-2) 照り焼きハンバーグ ひじきのサラダ 野菜みそ汁	豚肉・油揚げ ツナ・みそ 豆板醤	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	キャベツ・もやし 大根・コーン 玉ねぎ	米・麦・砂糖 でん粉 さつまいも	ごま油	766	24.2	23.1
31	火	○	キャロット パン	カレーうどん ロマネスコソテー	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜・トマト	玉ねぎ 枝豆・コーン ロマネスコ	キャロットパン うどん麺	菜種油 カレールウ	744	25.8	30.7

※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1月の予定食材の主な産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
小松菜・ねぎ	佐賀・福岡	白菜	大分・熊本・福岡	ほぎ	ノルウェー・アイスランド・カナダ
大根	福岡・長崎・鹿児島	さつまいも	宮崎・鹿児島・熊本	さけ	北海道
ごぼう	熊本	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	福岡・佐賀・熊本	根深ねぎ	大分	いわし	青森・北海道・千葉・鳥取・ロシア
玉ねぎ・じゃがいも	北海道・長崎	きゅうり	鹿児島・佐賀・熊本	にら	大分・熊本

## 1月24日~30日は「全国学校給食週間」

学校給食は、明治22年に山形鶴岡市で始まり、戦争で中断されます。戦後、子どもたちの栄養改善のために、世界から給食用物資の寄贈を受けました。世界からの善意に感謝の気持ちを示すとともに、その後、学校給食を再スタートできたことへの意義を踏まえて、学校給食を再確認する全国的な取り組みです。

食生活を取り巻く環境は変化し、食塩のとりすぎ、肥満傾向や若年女性のやせなどが懸念されている今日、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供する学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。



早起き、朝ごはん、睡眠で生活リズムを早く通常モードに戻しましょう!

### 七草がゆ



せり、なずな、ごぎょう、ほこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの春の七草を刻んだおかゆを食べておせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。

### まだまだあるよ! 1月の食文化



お正月のもちを、割ってお汁粉や雑煮にします。「割る」言い方を避け、末広がりで縁起の良い「開く」を使います。

### 小正月の小豆がゆ



1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くんど焼きなどが行われます。この日の小豆かゆを食べる地域もあります。