

令和4年度 1月分 学校給食予定献立表(小)

今月の給食目標
感謝の気持ちを込めて食事をしよう

・埼玉県の郷土料理
・七草・小正月
・我が家の自慢献立

・外国料理(チュニジア)
・昔の給食献立(給食週間献立)
・リクエスト献立

給食回数 15回

宮代町教育委員会

※太字の食材は宮代町産です。

日	曜日	献立名		材 料 名			栄 養 量	
		主食	献立名	力や熱になるもの 〔きいろのなかま〕	血や肉になるもの 〔あかいろのなかま〕	体の調子を整えるもの 〔みどりいろのなかま〕	エネルギー	たんぱく質
11	水	ごはん	☆七草☆ まつかぜやし にしめ ななくさじる	こめ でんぶん さといも さとう こんにゃく あぶら こま	牛乳 みそ たまご とうふ とりく あぶらあげ あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう みずな かぶ だいこん ほししいたけ せり みつば ながねぎ れんこん	652	27.1
12	木	ふたキムチ チャーハン	☆リクエスト献立☆ あげぎょうざ ひとり2こ はるさめサラダ(てづくりピリからドレッシング) ちゅうからうコンスープ みかんゼリー	こめ でんぶん ごまあぶら さとう あぶら はるさめ こむぎ(ぎょうざ) みかんゼリー	牛乳 たまご わかめ とりく ぶたにく	しょうが たまねぎ きゅうり ながねぎ にんじん こまつな もやし ほししいたけ キャベツ とうもろこし はくさいキムチ チンゲンサイ	669	22.9
13	金	フレンチ トースト	ジャーマンポテト はくさいとかぼちゃのクリームスープ	こむぎ(パン) さとう バター ベジマメルソース じゃがいも ホワイトルウ なまクリーム あぶら	牛乳 たまご とりく チーズ ベーコン スキムミルク	にんじん とうもろこし エリンギ はくさい たまねぎ かぼちゃ にんにく パセリ	638	25.1
16	月	ちやめし	☆小正月☆ おでん いそかあえ(のり・しょうゆ) まゆだまぜんざい	こめ むぎ じゃがいも しらたまもち さとう こんにゃく	牛乳 ちくわ あつあげ おさかながんも のり こんにゃく	こまつな にんじん とうもろこし だいこん もやし	669	23.1
17	火	ごはん	アジフライ(ソース) だいずとひじきのものに とんじる	こめ さといも こんにゃく さとう ごまあぶら こむぎ(こむぎこ・パンこ)	牛乳 あじ さつまあげ ぶたにく とりく みそ ひじき だいず	しょうが れんこん だいこん ながねぎ にんじん ごぼう	646	27.5
18	水	ツイストパン	てづくりカニクリームコロッケ(てづくりパーベキューソース) こまつなとささみのサラダ(ささみ・ドレッシング) ジュリエンスープ	こむぎ(パン・パンこ) でんぶん バター さとう あぶら ホワイトルウ なまクリーム しおドレッシング ベジマメルソース	牛乳 ベーコン とりく カニ カニカマ スキムミルク くきわかめ	たまねぎ きゅうり キャベツ こまつな にんじん セロリ パセリ だいこん もやし とうもろこし ほうれんそう にんにく	611	23.3
19	木	ごはん	☆我が家の自慢献立☆ いわしのしょうがに とりむねにとはくさいのみぞいため かきたまじる	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	牛乳 いわし みそ とうふ とりく たまご	にんじん えだまめ たまねぎ ながねぎ しめじ チンゲンサイ しょうが はくさい	711	30.2
20	金	じごなうどん	ちからうどんのしる(いなりもち) ちくさあえ(たまご・のり・しょうゆ) だいだいのムース【卵・乳不使用】	こむぎ(めん) もち さとう だいだいのムース	牛乳 あぶらあげ のり とりく とうふ たまご	ながねぎ にんじん はくさい こまつな もやし ほうれんそう だいだい(ムース)	633	24.2
23	月	はつがげんまい ごはん	さばのたたき(てづくりこらみソース) うのはなのものに こまつなのみぞしる	こめ はつがげんまい さとう ごま こんにゃく あぶら でんぶん ごまあぶら	牛乳 とりく さば かつおぶし あぶらあげ あつあげ ひじき とうにゅう おから みそ わかめ	たまねぎ はくさい ごぼう えだまめ ながねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく こまつな	739	30.0
24	火	ごはん	☆昔の給食献立&埼玉県の郷土料理☆ くじらとポテトのオーロラソース キャベツときゅうりのそくせきづけ こじる	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	牛乳 くじら とうふ みそ だいず こんぶ	しょうが だいこん にんじん かぼちゃ ながねぎ きゅうり キャベツ ごぼう	693	27.6
25	水	ぶどうパン	☆チュニジア料理☆ タジン(ケチャップ) チュニジアふうサラダ クスクスとトマトのスープ	こむぎ(パン・クスクス) じゃがいも オリーブオイル さとう	コーヒーマルク 牛乳 とりく ひよこまめ たまご チーズ	にんにく にんじん たまねぎ セロリ ほうれんそう パセリ キャベツ とうもろこし かぶ パプリカ(赤) エリンギ トマト レモン きゅうり レーズン	698	26.8
26	木	ごはん	☆リクエスト献立☆ とりにくのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ(てづくりごまだれ) やさいたっぷりけんちんじる	こめ こめこ さとう ごまあぶら ごま でんぶん あぶら さといも こんにゃく	牛乳 とりく とうふ	しょうが にんにく ながねぎ もやし はくさい ごぼう キャベツ ほししいたけ にんじん だいこん ほうれんそう	651	29.1
27	金	むぎごはん	みやしろカレー まめまめサラダ(ツナ・てづくりねぎドレッシング)	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう ごまあぶら わかめ ツナ	牛乳 ぶたにく スキムミルク ひよこまめ えだまめ きゅうり ながねぎ	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん アップルソース キャベツ えだまめ きゅうり ながねぎ	657	24.2
30	月	ごはん	さけのてりやき はるさめとだいこんのピリからいため かぶのみぞしる	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん ごま はるさめ	牛乳 さけ とうふ ぶたにく みそ	しょうが だいこん さいたまめ こまつな にんじん にんにく たまねぎ しゅんぎく チンゲンサイ	636	28.0
31	火	かてめし	☆埼玉県の郷土料理☆ だしまきたまご みそポテト(てづくりみそだれ) ひとり2こ きくいもいりおすいもの	こめ あぶら さとう はるさめ じゃがいも こんにゃく でんぶん こむぎ(てんぷらこ) きくいも	牛乳 とりく あぶらあげ たまご みそ かまぼこ	ほししいたけ にんじん ごぼう ゆず ながねぎ こまつな	667	22.9

*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。
給食回数 15回 材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。



給食の献立の画像は宮代町公式ホームページ
ツイッター(左下)でご覧ください。



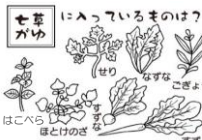
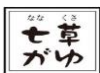
学校給食 摂取基準	6~7才	530	20.0
	8~9才	650	26.8
	10~11才	780	28.0
	12~15才	830	34.3
今月の平均栄養量 《小学校》		665	26.1
今月の平均栄養量 《中学校》		807	30.7

七草はくさいの献立 11日(水)

お正月に七草を食べるとい習慣は、昔の中国の風習を取り入れたことが始まりのようです。1月7日に七草がゆを食べると、その年は病気がかからないと言われてます。

☆春の七草☆

- せり・・・競り勝つ
- なすな・・・なでて汚れを払う
- ごぎょう・・・仏体をあらわす
- はこばら・・・繁栄がはびこる
- ほとけのざ・・・仏の安座をあらわす
- すずな(かぶ)・・・神様を呼び鈴
- すずしろ(大根)・・・穢れの無い純白さ



給食では、七草を揃えることは難しいので、「せり・すずな・すずしろ」と、野菜・三つ葉などを使ってすまし汁を作ります。

★チュニジア料理★ 25日(水)

【タジン】
タジンと聞くと、『タジン鍋』を想像しますが、チュニジアのタジンは、『キッシュ』や『オムレツ』のような卵料理です。
【クスクス】
原料は、世界最小のバスタと言われており、バスタと同じく小麦粉を粒状にしたものです。給食では、トマト味のスープにクスクスを入れて作ります。

◆リクエスト献立◆

～お世話になった先生へ感謝の気持ちを込めて～

12日(木) 百間小6年 関永さん、山本さん、渡邊さん、猪井さんの献立
英語専科の市川先生へ『英語の時間に中華が好きと言っていたので、この献立にしました。』とコメントをいただきました。

26日(木) 笠原小6年 猪鹿野菜々さんの献立
養護教諭の早乙女先生へ『野菜たっぷりのけんちん汁で、疲れを癒してこれからも仕事をがんばってほしいという思いを込めました。』とコメントをいただきました。

♪学校給食週間♪ 24日～30日

戦後の食べ物がないときに、日本の子供たちを助けようと、世界中の国々から粉ミルクや缶詰が送られてきました。学校給食週間は、人々の温かい心によって給食が再開されたことを記念する週間です。

☆24日(火) 鮎とポテトのオーロラソース☆
昭和30年～50年代の給食では値段の安い鮎の肉がよく使用されていた。24日はそれにちなんで、鮎肉を使った献立です。

♥我が家の自慢献立♥ 19日(木)

【鶏むね肉と白菜の味噌炒め】
百間小学校4年生 守屋陽喜さんのご家族よりご応募いただいた献立です。『味が濃くないように、白みそを使い、最後にすりごまを加えました。』とコメントをいただきました。

小正月の献立 16日(月)
1月15日は小正月、まゆ玉飾りをする日です。16日は『まゆ玉ぜんざい』を給食で出します。