

# 令和4年度 1月分 学校給食予定献立表(中)

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	飲み物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
11	水	ご飯	牛乳	☆七草☆ 松風焼き 煮しめ 七草汁	こめ でんぷん さといも さとう こんにやく あぶら こま	牛乳 みそ たまご とうふ とりくに 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 ながねこ れんこん	652	27.1
12	木	ぶたキムチ チャーハン	牛乳	☆リクエスト献立☆ あげぎょうざ 1人3個 春雨サラダ(手作りピリ辛ドレッシング) 中華風コンソープ みかんゼリー	こめ でんぷん 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 とりくに ぶたにく	しょうが たまねぎ きゅうり ながねこ 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 はいきキムチ チンゲンサイ	669	22.9
13	金	フレンチ トースト	牛乳	ジャーマンポテト 白菜とかぼちゃのクリームスープ	こむぎ(パン) さとう パター 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 とりくに 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	茶飯	牛乳	☆小正月☆ おでん 磯香あえ(のり・しょうゆ) まゆ玉ぜんざい	こめ むぎ じゃがいも しらたまもち さとう こんにやく	牛乳 ちくわ あつあげ おさかながんも のり こんにやく うすらのたまご あずき	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	ご飯	牛乳	アジフライ(ソース) 大豆とひじきの煮物 とん汁	こめ さといも こんにやく 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 とりくに みそ ひじき だいず	しょうが れんこん だいこん ながねこ にんじん ごぼう	646	27.5
18	水	ツイストパン	牛乳	手作りカニクリームコロッケ風(手作りパーベキューソース) 小松菜とささみのサラダ(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) でんぷん パター 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 とりくに 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	ご飯	牛乳	☆我が家の自慢献立☆ いわしのしょうが煮 とりむね肉と白菜のみそ炒め かきたま汁	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	牛乳 いわし みそ とうふ とりくに たまご	にんじん えだまめ たまねぎ ながねこ しめじ チンゲンサイ しょうが はくさい	711	30.2
20	金	地粉うどん	牛乳	かうどの汁(いなりもち) 千草あえ(卵・のり・しょうゆ) だいたいのみース【卵・乳不使用】	こむぎ(めん) もち さとう だいたいのみース	牛乳 あぶらあげ のり とりくに とうふ たまご	ながねこ にんじん はくさい こまつな もやし ほうれんそう だいたい(みース)	633	24.2
23	月	発芽玄米ご飯	牛乳	さばの竜田焼き(手作り香味ソース) うの花の煮物 小松菜のみぞ汁	こめ はつがげんまい さとう ごま こんにやく あぶら でんぷん ごまあぶら	牛乳 とりくに さば かつおぶし あぶらあげ あつあげ ひじき とうもろこし おかみ みそ わかめ	たまねぎ はくさい ごぼう えだまめ ながねこ 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	ご飯	牛乳	☆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即席漬け 呉汁	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 ながねこ きゅうり キャベツ ごぼう	693	27.6
25	水	ぶどうパン	コーヒーマグ	☆チュニジア料理☆ タジン(ケチャップ) チュニジア風サラダ 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 とりくに 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	ご飯	牛乳	☆リクエスト献立☆ とり肉の竜田あげ ほうれんそうのごまあえ(手作りごまだれ) 野菜たっぷりけんちん汁	こめ こめこ さとう ごまあぶら ごま でんぷん あぶら さといも こんにやく	牛乳 とりくに とうふ	しょうが にんにく ながねこ 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	793	34.2
27	金	麦ご飯	牛乳	宮代カレー まめまめサラダ(ツナ・手作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 かめめ ツナ	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 ながねこ	657	24.2
30	月	ご飯	牛乳	さけの照り焼き 春雨と大根のピリ辛炒め かぶのみそしる	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん 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 まいたけ かぶ 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	牛乳	☆埼玉県の郷土料理☆ だし巻きたまご みそポテト(手作りみそだれ) 1人3個 発芽入りお吸い物	こめ あぶら さとう はるさめ じゃがいも こんにやく でんぷん こむぎ(てんぷらこ) きくいも	牛乳 とりくに 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 ながねこ 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)をご覧ください。



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、その年は病気に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】

クスクスは、世界最小の pasta と言われており、pasta と同じ原料の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) 豚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豚の肉がよく使用されていました。24日はそれにちなんで、豚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。