令和4年度　**1月**　　**献立予定表**　　秩父市立荒川共同調理場

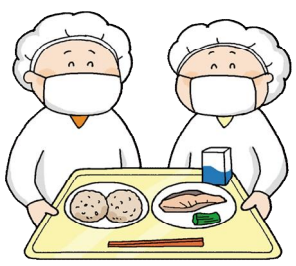
日	曜	献立 主食	牛乳	献立 おかず	食品の働き 赤 血・肉・骨・歯になる	食品の働き 黄 熱や力のもとになる	食品の働き 緑 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11	水	ライスボール	牛乳	おぞうに たれつきだんご　幼①小中② きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく にくだんご　くきわかめ	パン　トック　あぶら　ごま さとう	はくさい　こまつな　にんじん だいこん　ねぎ　きりぼしだいこん ごぼう　しいたけ　きゅうり	461 631 782	17.4 23.2 28.1
12	木	ごはん	牛乳	とうふのうまに こまつなまんじゅう幼①小中② はるはめサラダ	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　こまつなまんじゅう	ごはん　あぶら　かたくりこ ごまあぶら　はるさめ バンバンジードレッシング	たまねぎ　キャベツ　にんじん ピーマン　いんげん　しいたけ きくらげ　にんにく　しょうが　もやし	483 649 824	19.5 26.1 31.4
13	金	じごなうどん	牛乳	こんさいごまうどんのしる ちくわのいそべげ幼①小中② おひたし	ぎゅうにゅう　あぶらあげ とりにく　ちくわ　あおのり	うどん　ごま　こむぎこ あぶら　じゃがいも	だいこん　ごぼう　にんじん ねぎ　しいたけ　ほうれんそう キャベツ　もやし	550 663 782	22.1 28.1 32.1
16	月	ごはん	牛乳	キムチなべ すりみチーズロール だいずもやしのナムル	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　すりみチーズロール	ごはん　ごまあぶら　さとう ナムルドレッシング	はくさい　だいこん　にんじん はくさいキムチ　にら　しめじ ねぎ　だいずもやし　こまつな	470 601 787	23.3 29.8 37.3
17	火	ごはん	牛乳	ちくぜんに なっとう ごまあえ	ぎゅうにゅう　とりにく なっとう	ごはん　さといも　さとう あぶら　ごま	ごぼう　れんこん　にんじん いんげん　こんにゃく　キャベツ ほうれんそう	480 602 791	21.6 25.7 32.6
18	水	フラワーロール	牛乳	しろはなまめのポタージュ とりにくのハニーマスタード おんやさいサラダ	ぎゅうにゅう　しろはなまめ ベーコン　とりにく	パン　あぶら　はちみつ オリーブオイル　イタリアンドレッシング	たまねぎ　にんじん　キャベツ グリンピース　ブロッコリー レモン	539 691 848	22.8 30.1 36.6
19	木	しゃくしな チャーハン	牛乳	あげぎょうざ幼小②中③ はるさめスープ いちごゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ　ぎょうざ	ごはん　ごまあぶら　あぶら はるさめ　ゼリー	しゃくしなづけ　ねぎ　にんじん しょうが　にんにく　たまねぎ チンゲンサイ　もやし	453 624 844	16.8 22.1 28.1
20	金	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグバーベキューソース ポテトサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう　ハンバーグ ハム　ベーコン	パン　さとう　ノンエッグハーフ じゃがいも	りんご　にんじん　にんにく たまねぎ　きゅうり　とうもろこし マッシュルーム	456 643 825	18.6 25.3 31.6
23	月	ごはん	牛乳	しろみざかなのねぎしおソース けんちんじる こまツナサラダ	ぎゅうにゅう　とうふ しろみざかな(メルルーサ) ツナ(まぐろ)	ごはん　あぶら　かたくりこ ごまあぶら　さとう　さといも しおドレッシング	ねぎ　にんにく　レモン　ごぼう だいこん　にんじん　こんにゃく　キャベツ しいたけ　こまつな　とうもろこし	444 629 832	22.5 26.7 34.0
24	火	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ じゃがいものみそしる たくあんあえ	ぎゅうにゅう　とりにく わかめ　あぶらあげ	ごはん　かたくりこ　あぶら じゃがいも　ごま	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　だいこんづけ ほうれんそう　もやし	518 680 898	19.8 25.5 32.1
25	水	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ アンサンブルエッグ フルーツクリーム	ぎゅうにゅう　ベーコン アンサンブルエッグ	パン　こめこマカロニ じゃがいも　ホイップクリーム	にんじん　たまねぎ　キャベツ セロリ　にんにく　トマト もも　パイン　みかん	529 697 881	16.8 20.6 24.9
26	木	ごはん ※(カレーまい)	牛乳	ポークカレー ゆでやさいサラダ チーズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ	ごはん　あぶら　じゃがいも たまねぎドレッシング	たまねぎ　にんじん　にんにく キャベツ　ほうれんそう	498 649 842	18.4 22.5 27.3
27	金	ちゅうかめん	牛乳	たんたんめんのスープ あげポークしゅうまい幼小②中③ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　シュウマイ　わかめ	ちゅうかめん　あぶら　ごま わふうドレッシング	もやし　にんじん　ねぎ　チンゲンサイ にんにく　しょうが　ザーサイ こんにゃく　こまつな　とうもろこし	590 649 810	21.7 24.0 29.4
30	月	チキンピラフ	牛乳	ABCスープ いかナゲット幼①小②中③ プリン	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　いかナゲット	ごはん　オリーブオイル じゃがいも　マカロニ　プリン	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ピーマン パセリ	534 679 880	19.7 24.6 31.5
31	火	わかめごはん	牛乳	あつあげげのチャオサイ ほうれんそうのサラダ ぽんかん	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく	ごはん　あぶら しおドレッシング	キャベツ　たまねぎ　にんじん しょうが　ほうれんそう　もやし ぽんかん	472 605 797	19.1 24.3 30.2

◇行事、欠食等については各校のおたよりで確認をお願い致します。
◇材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合もあります。ご了承下さい。
※　華麗米(カレーまい)・・カレーに合うお米として作られ、平成21年に登録されました。
秩父市では昨年の令和3年から作り始めました。例年地産地消月間である11月に秩父市大田産米を提供していますが、
1/26に華麗米を提供します。



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。



この時の献立はおにぎり、塩ざけ、菜の漬物でした。

地域や家庭によってかわる

正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。

