



# 1月の学校給食献立予定表



2025年 1月

秩父第一中学校共同調理場

| 日曜   | 主食                      | 牛乳       | 主菜・副菜                                          | 一口メモ                                                                                                                                                                                  |
|------|-------------------------|----------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 木  | かてめし                    |          | お雑煮<br>サーモンフライ<br>いちごゼリー                       | みなさんはお正月にはどんな料理を食べましたか？日本では昔からお正月にはお雑煮やおせち料理が食べられており、日本に伝わる食文化のひとつです。お雑煮は1年間、無事に過ごせるように願いながら食べます。作り方や中に入のお餅、具材、味付けは地域によってさまざまです。3学期も皆さんが元気に過ごせるようお願いいたします。                            |
| 10 金 | 白飯<br>キーマカレー            | コーヒーストック | ウィンナー<br>花野菜サラダ                                | 「キーマカレー」カレーの本場、インド発祥のカレーです。ヒンディ語やウルドゥー語で、キーマとは「細切り肉」や「ひき肉」という意味の単語。キーマカレーとはひき肉を使ったカレーのことを意味します。                                                                                       |
| 14 火 | 白飯                      |          | 冬野菜のスープ<br>煮込みハンバーグ<br>ほうれん草ソテー                | 給食に牛乳が出るのはなぜだと思いますか？成長期にカルシウムを摂取することで、将来の骨づくりにつながります。今は健康だから、大丈夫なんて思っている、カルシウムを摂取した人と、しなかった人との差は大人になって痛感します。牛乳はカルシウムを豊富に含み、体にも吸収されやすいため、毎日給食には牛乳がでています。将来の自分の為に、今からコツコツカルシウム貯金をしましょう。 |
| 15 水 | 地粉うどん<br>根菜ごまうどん        |          | 竹輪の磯辺揚げ<br>ワカメとツナのあえ物                          | ちくわの磯辺揚げは、焼きちくわにあおのりが入った衣を着けて、揚げたものです。あおのりが、磯の香りを感じさせてくれるため、『磯辺揚げ』という名が付いたそうです。                                                                                                       |
| 16 木 | 白飯                      |          | きのこけんちん汁<br>さばの味噌煮<br>たくあんあえ                   | 今日は「学力アップ応援献立」です。さばなどの青魚などに含まれる脂には、「DHA」や「EPA」という栄養素が含まれています。このDHAには、記憶能力や学習能力がアップする効果があるといわれています。また、よく噛んで食べることで、脳を活性化して学習効果を高めてくれるそうです。                                              |
| 17 金 | 白飯                      |          | 春雨スープ<br>油淋鶏<br>チョレギサラダ                        | 「油淋鶏」は中国料理のひとつで、鶏の唐揚げに甘酢のタレをかけた料理です。肉に油をかけながら揚げる調理法で作られます。この調理法をユウリンといい、鶏のことをチーと呼ぶことからユウリンチーと言います。給食では揚げ調理をしています。ごはんが進むメニューです。                                                        |
| 20 月 | ツイストパン                  |          | ミネストローネ<br>白ごまつくね③<br>チーズサラダ                   | チーズはカルシウムが豊富で、歯や骨を強くしたり、心臓などの筋肉を動かす手伝いをしたり、けがをしたときに血を止める手伝いをしたりします。今日は、サラダにチーズが入っています。チーズが入ることによってくのある味になり、野菜をおいしく食べることができます。                                                         |
| 21 火 | わかめごはん                  |          | 厚揚げの五目煮<br>厚焼き玉子<br>磯香あえ                       | 生揚げは、厚揚げともいって水を切った木綿豆腐を油で揚げてつくります。豆腐は、大豆から作られるため、生揚げも、血や肉のもととなる赤の食品です。良質なたんぱく質が含まれ、体をつくる大切な食品です。よくかんで、残さず食べましょう。                                                                      |
| 22 水 | 厚切り食パン                  |          | パンプキンポタージュ<br>チキンナゲット③<br>ひじきと竹輪のサラダ           | ポタージュとは、フランス語で「とろみのあるスープ」という意味です。学校給食でも「とうもろこし」や「グリーンピース」のポタージュを出しています。今日は、冬を元気に過ごすための栄養のつまった「かぼちゃ」をポタージュにしました。                                                                       |
| 23 木 | 白飯                      |          | キムチ鍋<br>にらまんじゅう②<br>ほうれん草のナムル                  | 今日のキムチ鍋には白菜をたっぷり使っています。白菜は大部分が水分でできているので、とても低カロリーな野菜です。ヘルシーだけでなく、風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれおり、食物繊維やカリウムも豊富です。クセがないのでサラダや鍋、炒め物など、どんな料理とも合わせやすい万能野菜です。                                |
| 24 金 | 白飯                      |          | 芋の子汁（岩手県）<br>ザンギ（北海道）<br>切干大根のカレーきんぴら          | 今日から30日まで全国学校給食週間です。1日目の今日の献立は、東北献立です。芋の子汁は里芋が入ったみそ汁で岩手県の郷土料理です。ザンギは鶏の唐揚げのことで、一般的な唐揚げより濃いめの味付けが特徴の北海道の郷土料理です。                                                                         |
| 27 月 | ライスボール<br>（埼玉県）         |          | しゃくし菜スパゲティ（秩父市）<br>深谷ねぎメンチ（深谷市）<br>こまつなあえ（埼玉県） | 今日は埼玉献立です。秩父市や埼玉県の特産食材を使用しています。しゃくし菜漬けはそのままでおいしい漬物ですが、実は調味料としても優秀です。しゃくし菜漬けのシャキシャキした独特の食感と風味を味わって食べましょう。                                                                              |
| 28 火 | 白飯<br>ポークカレー            |          | 秩父こんにゃくサラダ（秩父市）<br>パリッシュ                       | 給食の人気メニューであるカレーは、終戦後に広まりました。日本の友好国だったインドから、大量のスパイスの提供を受けたのがきっかけといわれています。脱脂粉乳が多く入っていたため、「カレーシチュー」とよばれ、ごはんではなく、コッペパンとの組み合わせだったそうです。                                                     |
| 29 水 | 中華麺<br>長崎ちゃんぽん<br>（長崎県） |          | 揚げたこ焼き②（大阪府）<br>春雨サラダ                          | ちゃんぽんは、明治30年頃、長崎の中華料理店の人が中国人留学生のために、安くて栄養があるものを食べさせようと、野菜や肉の切れはしなどを炒め、中華めんも入れてスープで煮こんだボリュームたっぷりの料理を作ったことが始まりだそうです。中国語の簡単なご飯という意味の「喰飯（シャンボン）」が、なまり「ちゃんぽん」と呼ばれるようになったそうです。              |
| 30 木 | キムタクごはん                 |          | めった汁（石川県）<br>わかさぎフリッター②<br>元気ヨーグルト             | キムタクごはんは長野県の学校給食が発祥の人気メニューです。めった汁は、石川県の郷土料理のひとつです。さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁です。ユニークな名の由来は「やたらめったら具を入れる」ことから名付けられたといわれています。                                                        |
| 31 金 | 白飯                      |          | じゃがいものそぼろ煮<br>彩の国納豆<br>ごまあえ                    | じゃがいもは日本で栽培されていて、安定して収穫できます。また貯蔵性が高いので、世界的にも重要な食物です。味が淡泊で、肉類にも合うことから主食にしている国も多くあります。いもの中ではビタミンCが多いすぐれた食材です。                                                                           |

◆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があります。ご了承ください。

◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。

◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



## 1月24日～30日は全国学校給食週間！



学校給食は明治22年、山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）にある小学校で始まりました。  
24日（金）から始まる、全国学校給食週間では、『日本味めぐり』をテーマに各地域の特産物や郷土料理などを取り入れた献立になっています。