



平成30年度

1月給食献立予定表（6校1園共通） 秩父市立北部共同調理場



☆☆当調理場では、6校（小学校：吉田、尾田蒔、大田／中学校：吉田、尾田蒔、大田）と1園（吉田幼稚園）分、合計約1030食の給食を作っています☆☆

日	曜	主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	お か す ※○数字は個数（幼小中）	血や肉、骨や歯に なる食品（あか）	熱や力のもとに なる食品（きいろ）	からだの調子を整える 食品（みどり）	I単位 - kcal	たんぱく質 g
9	水	わかめごはん	牛乳	さばのみりんやき 冬野菜のみそ汁 こまつなあえ	牛乳 さば 豆腐 油あげ わかめ みそ	ごはん さとう ごま油	玉ねぎ はくさい コーン だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ	幼527 小628 中813	幼19.9 小23.3 中28.5
10	木	ごはん （のりふりかけ）	牛乳	すきやき風煮 あっさりあえ だいだいのムース	牛乳 ぶた肉 豆腐 のり	ごはん ふ 油 さとう	はくさい しらたき ねぎ えのき キャベツ レモン にんじん ほうれん草	509 612 784	21.8 25.9 32.2
11	金	ツイストパン	牛乳	白玉雑煮 ウインナーたまごまき ゆで野菜サラダ	牛乳 とり肉 たまご ウインナー	パン 白玉団子 さとう ごま油	だいこん はくさい ねぎ ごぼう にんじん ほうれん草 こまつな しいたけ キャベツ	528 664 836	20.8 24.5 29.9
15	火	ごはん	牛乳	ちくぜん煮 わかさぎフリッター①②③ しおこんぶあえ	牛乳 とり肉 わかさぎ こんぶ	ごはん さとう 油 ごま油 さといも	れんこん ごぼう にんじん いんげん こんにゃく キャベツ こまつな	506 602 808	19.7 22.6 28.6
16	水	はちみつパン	牛乳	ブラウンシチュー たこナゲット①②② フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 たこ	パン じゃがいも 油 さとう 小麦粉 バター ドレッシング	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ コーン	561 682 885	23.0 27.7 34.8
17	木	ごはん	牛乳	キムチなべ あつやきたまご ほうれん草のナムル	牛乳 たまご ミートボール 豆腐 みそ	ごはん さとう ごま ごま油	はくさい だいこん ねぎ にんじん なら もやし ほうれん草	492 608 793	22.5 26.8 33.1
18	金	バターロール	牛乳	白菜のクリーム煮 肉団子ケチャップソース①②② ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 肉団子	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも ドレッシング	はくさい 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	500 695 865	17.0 22.4 26.9
21	月	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん汁 木の葉の石垣揚げ①②① いそかあえ	牛乳 豆腐 油あげ みそ かまぼこ のり	うどん ごま油 さといも ごま 小麦粉	にんじん しめじ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく ほうれん草 キャベツ	560 664 823	20.8 24.4 29.8
22	火	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 春雨サラダ あんにんフルーツ	牛乳 豆腐 ぶた肉 えび いか とり肉	ごはん さとう 春雨 油	玉ねぎ にんじん もやし しょうが キャベツ たけのこ いんげん しいたけ にんにく	501 622 817	22.4 26.7 33.4
23	水	ごはん	牛乳	肉じゃが 納豆 たくあんあえ	牛乳 納豆 ぶた肉	ごはん 油 さとう ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん いんげん しらたき だいこん もやし きゅうり	510 614 808	22.1 25.3 31.9
24	木	ごはん	牛乳	白身魚の甘酢あんかけ とん汁 ごまあえ	牛乳 メルルーサ ぶた肉 豆腐 みそ	ごはん 油 さとう ごま じゃがいも かたくり粉	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ほうれん草 キャベツ ねぎ	510 628 813	23.1 27.6 33.8
25	金	コッペパン	牛乳	しゃくし菜スパゲッティー ウインナーケチャップソース ツナサラダ	牛乳 ぶた肉 ウインナー まぐろ	パン 油 さとう スパゲッティー バター ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが しゃくし菜 キャベツ ほうれん草	537 652 843	23.0 28.0 35.5
28	月	中華めん	牛乳	四川風みそラーメン 揚げギョーザ①②③ 野菜のナムル	牛乳 ぶた肉 みそ	中華めん 油 ドレッシング	キャベツ もやし にんじん ねぎ なら にんにく しょうが こまつな	581 676 844	23.0 26.3 32.2
29	火	ごはん	牛乳	さばのたつたあげ かきたま汁 おひたし	牛乳 さば たまご 豆腐 油あげ	ごはん 油 かたくり粉	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 しいたけ ほうれん草 キャベツ	521 616 802	23.3 26.1 32.1
30	水	ごはん	牛乳	シーフードカレー かいそうサラダ みかん	牛乳 いか えび あさり かいそう	ごはん 油 さとう じゃがいも ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし コーン みかん	513 934 830	18.1 21.5 26.4
31	木	こぎつねごはん	牛乳	こまつなのみそ汁 いわしの梅煮 ヨーグルト	牛乳 とり肉 油あげ いわし みそ ヨーグルト	ごはん 油 さとう	にんじん しょうが こまつな だいこん ねぎ うめ	588 682 839	24.2 27.7 34.0

◆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。

◆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。



※地粉うどん、中華めんの製造工場では、卵、そばを含む製品を製造しています。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。
日本の学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で始まり、全国に広がっていききましたが、戦争で中断されました。戦後の食糧難で子どもたちの栄養状態が悪化すると、給食の必要性が叫ばれ、海外からの物資寄贈の申し出がありました。これを受け、学校給食が再開されたのです。世界の人々からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を考え、その発展を期して、毎年、全国学校給食週間が実施されています。

「学校給食週間」を通し、学校給食の歴史をふり振り返り、食べ物や作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さについてあらためて考えてみましょう。