



令和3年度

1 月 給 食 献 立 予 定 表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	血や肉、骨や歯になる食品（赤）	熱や力のもとになる食品（黄）	からだの調子を整える食品（緑）	I値* - kcal	ﾀﾞﾊﾞｸ質 g
12	水	ライスボール パン	牛乳	お雑煮 白ごまつくね③ わかめとツナの和え物	牛乳 鶏肉 わかめ まぐろ	パン 米粉 ごま油 砂糖 パン粉 ごま でん粉 油	白菜 大根 葱 人参 ごぼう 小松菜 椎茸 キャベツ 胡瓜 玉葱	825	32.2
13	木	わかめごはん	牛乳	ジャージャン豆腐 ひじきサラダ ぼんかん	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 鶏肉 ひじき	ごはん 砂糖 油 でん粉 ごま油	筍 葱 人参 ビーマン 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 ぼんかん	822	32.5
14	金	フラワーロール	牛乳	豆乳コーンポタージュ タンドリーチキン グリーンサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉 ヨーグルト	パン ジャが芋 油 コーンスターチ マーガリン 砂糖	玉葱 とうもろこし 生姜 にんにく キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆 トマト	844	35.9
17	月	地粉うどん	牛乳	根菜ごまうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ② おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 のり	うどん 里芋 ごま 小麦粉 でん粉 油	大根 人参 葱 ごぼう 椎茸 ほうれん草 キャベツ	805	36.1
18	火	ごはん	牛乳	豚キムチ 厚焼きたまご 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ 卵	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 でん粉	白菜 キャベツ 葱 にら 人参 生姜 にんにく 大豆もやし 小松菜	800	35.4
19	水	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 たくあん和え みかんゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん ジャが芋 砂糖 油 ごま	白菜 葱 人参 白滝 たくあん もやし ほうれん草 みかん	838	33.5
20	木	ごはん	牛乳	シーフードカレー チーズサラダ（イタリアンドレッシング） 福神漬	牛乳 いか えび あさり チーズ	ごはん ジャが芋 油 小麦粉 砂糖 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ほうれん草 トマト しそ キャベツ とうもろこし 大根 胡瓜 なす れんこん	828	29.7
21	金	食パン （いちごジャム）	牛乳	ミネストローネ メンチカツ ツナサラダ（塩ドレッシング）	牛乳 ベーコン まぐろ 鶏肉 牛肉 豚肉	パン ジャム ジャが芋 マカロニ 油 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	玉葱 白菜 人参 トマト キャベツ ほうれん草 葱 にんにく 生姜 レモン	813	27.6
24	月	中華めん	牛乳	しょうゆラーメンのスープ 春巻き 大根サラダ（中華ドレッシング）	牛乳 豚肉 鶏肉	めん 油 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	キャベツ もやし 葱 人参 木耳 メンマ にんにく 生姜 大根 小松菜 玉葱 筍 椎茸	800	29.0
25	火	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 すり身チーズロール 塩昆布和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 チーズ たら 昆布	ごはん ジャが芋 砂糖 油 ごま油 でん粉	大根 人参 こんにゃく キャベツ 小松菜	828	30.6
26	水	しゃくし菜 ごはん	牛乳	豚汁 三陸風さばの味噌煮 いちごゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 さば	ごはん ごま 油 ジャが芋 砂糖 小麦粉	しゃくし菜 大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく いちご	861	37.7
27	木	ごはん	牛乳	八宝菜 彩の国ニラまんじゅう② 海藻サラダ（塩ドレッシング）	牛乳 豚肉 いか えび 卵 大豆粉 わかめ 荳わかめ 昆布	ごはん 油 でん粉 ごま油 小麦粉 コーンスターチ 砂糖	白菜 玉葱 葱 人参 椎茸 生姜 にんにく にら 胡瓜 もやし キャベツ レモン とうもろこし こんにゃく粉	837	39.0
28	金	こどもパン スライス	牛乳	オニオンスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン ジャが芋 砂糖 でん粉 油	玉葱 人参 キャベツ チンゲン菜 りんご 胡瓜 とうもろこし	834	28.9
31	月	ごはん	牛乳	冬野菜の味噌汁 白身魚のねぎ塩ソース 五目きんぴら	牛乳 豆腐 油揚げ ホキ 豚肉 竹輪	ごはん でん粉 油 ごま ごま油 砂糖	玉葱 白菜 大根 人参 葱 にんにく レモン ごぼう れんこん こんにゃく	854	37.3

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

- ◆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。

毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

給食は、約130年前の明治22年に山形県でお弁当を持ってこられない貧しい家庭の子供たちのために始められました。

当時の献立は「大きいおにぎり、塩鮭、菜の漬物」でした。その後、給食は子供たちに栄養をとってもらうために続けられていましたが、昭和に入って戦争が始まり、更に戦いが激しくなると食べ物が足りなくなって中止になってしまいました。戦争が終わると、栄養の足りない子供たちを助けるために世界の国から脱脂粉乳などがたくさん送られてきて、また給食を始めることができました。約75年前の昭和21年12月24日のことです。この日は冬休みと重なることが多いため、1ヶ月遅れの1月24日が『給食記念日』になりました。

皆さんが普段食べている給食には、それぞれの食材を作っている人や牛乳屋さん、パン屋さん、そして給食を作っている調理員さんなど、色々な人の思いがたくさん込められています。作る人の気持ちや食べ物の大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事をいただくとともに、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができるようになってほしいと思います。

