



令和4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 す                                             | 血や肉、骨や歯に<br>なる食品（赤）          | 熱や力のもとに<br>なる食品（黄）                     | からだの調子を<br>整える食品（緑）                                                | I単位 -<br>kcal | ﾀﾊﾞｸ質<br>g |
|----|---|----------------|------------|---------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------|------------|
| 11 | 水 | ライスボール<br>パン   | 牛乳         | お雑煮<br>肉だんご②<br>切干大根サラダ（和風ドレッシング）                 | 牛乳 鶏肉<br>まぐろ                 | パン 米粉 ごま<br>砂糖 油 パン粉<br>でん粉            | 白菜 大根 葱 人参<br>ごぼう 小松菜 椎茸 玉葱<br>もやし ほうれん草 生姜<br>ブルーン にんにく ピーマン      | 811           | 33.4       |
| 12 | 木 | ごはん            | 牛乳         | 豆腐のうま煮<br>彩の国小松菜まんじゅう②<br>中華サラダ（中華ドレッシング）         | 牛乳 豆腐 豚肉<br>大豆粉              | ごはん 油<br>でん粉 ごま油<br>小麦粉 砂糖             | 玉葱 白菜 人参<br>ピーマン 筍 木耳 葱<br>にんにく 生姜 小松菜<br>ほうれん草 キャベツ               | 832           | 34.5       |
| 13 | 金 | フラワーロール        | コーヒー<br>牛乳 | 白花生のポタージュ<br>鶏肉のハニーマスタード焼き<br>温野菜サラダ（イタリアンドレッシング） | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 粉乳             | パン ジャが芋<br>油 バター<br>はちみつ 砂糖<br>小麦粉 でん粉 | 玉葱 人参 パセリ<br>白花生 レモン<br>ほうれん草 キャベツ<br>トマト                          | 873           | 33.8       |
| 16 | 月 | ごはん            | 牛乳         | キムチ鍋<br>すり身チーズロール<br>大豆もやしのナムル（ナムルドレッシング）         | 牛乳 豚肉 豆腐<br>たら チーズ           | ごはん 油 砂糖<br>でん粉 ごま                     | キムチ 白菜 大根<br>人参 葱 にら<br>大豆もやし 小松菜<br>にんにく                          | 815           | 38.0       |
| 17 | 火 | ごはん            | 牛乳         | 筑前煮<br>彩の国なっとう<br>ごま和え                            | 牛乳 鶏肉 大豆                     | ごはん 里芋<br>砂糖 油 ごま                      | れんこん ごぼう 人参<br>いんげん こんにゃく<br>ほうれん草 キャベツ                            | 802           | 33.4       |
| 18 | 水 | 地粉うどん          | 牛乳         | 根菜ごまうどんの汁<br>竹輪の磯辺揚げ②<br>おひたし                     | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>竹輪 のり           | うどん 里芋<br>ごま 小麦粉<br>でん粉 油              | 大根 人参 葱<br>ごぼう 椎茸<br>ほうれん草 キャベツ                                    | 801           | 35.6       |
| 19 | 木 | しゃくし菜<br>チャーハン | 牛乳         | 中華スープ<br>揚げ餃子③<br>いちごゼリー                          | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>豆腐               | ごはん ごま油<br>春雨 油 砂糖<br>でん粉 小麦粉          | しゃくし菜 葱 人参<br>生姜 にんにく もやし<br>チンゲンサイ キャベツ<br>玉葱 いちご                 | 813           | 28.0       |
| 20 | 金 | はちみつパン         | 牛乳         | ミネストローネ<br>アンサンブルエッグ<br>フルーツクリーム                  | 牛乳 ベーコン<br>たまご クリーム<br>チーズ   | パン ジャが芋<br>マカロニ 砂糖<br>でん粉 油            | 玉葱 キャベツ 人参<br>トマト もも パイン<br>みかん                                    | 840           | 23.9       |
| 23 | 月 | 大田産<br>華麗舞     | 牛乳         | ポークカレー<br>ゆで野菜サラダ（玉葱ドレッシング）<br>チーズ                | 牛乳 豚肉<br>チーズ                 | ごはん ジャが芋<br>油 砂糖 でん粉<br>小麦粉            | 玉葱 人参 にんにく<br>生姜 ブロッコリー<br>とうもろこし ピーマン                             | 898           | 30.5       |
| 24 | 火 | ごはん            | 牛乳         | けんちん汁<br>白身魚のねぎソース<br>こまつなサラダ（和風ドレッシング）           | 牛乳 豆腐 鶏肉<br>メルルーサ まぐろ        | ごはん 里芋<br>油 でん粉 砂糖                     | 大根 ごぼう 人参 葱 生姜<br>椎茸 こんにゃく ピーマン<br>小松菜 キャベツ にんにく<br>とうもろこし 玉葱 ブルーン | 841           | 37.7       |
| 25 | 水 | 中華めん           | 牛乳         | タンタンメンのスープ<br>揚げ焼売③<br>秩父こんにゃくサラダ（中華ドレッシング）       | 牛乳 豚肉 なんと<br>茎わかめ            | めん 油 ごま<br>小麦粉 でん粉<br>砂糖               | もやし 葱 人参 にら<br>筍 にんにく 生姜<br>こんにゃく 小松菜<br>キャベツ 玉葱                   | 880           | 33.4       |
| 26 | 木 | ピラフ            | 牛乳         | コンソメスープ<br>いかナゲット③<br>プリン                         | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン いか<br>たちうお 大豆粉 | ごはん バター<br>じゃが芋 砂糖<br>油 でん粉<br>小麦粉     | 玉葱 人参 ピーマン<br>マッシュルーム にんにく<br>キャベツ                                 | 814           | 28.5       |
| 27 | 金 | 子供パン<br>スライス   | 牛乳         | オニオンスープ<br>バーベキュー煮込みハンバーグ<br>ポテトサラダ               | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 豚肉 ハム          | パン ジャが芋<br>砂糖 油 でん粉                    | 玉葱 人参 チンゲンサイ<br>りんご にんにく 胡瓜<br>とうもろこし                              | 811           | 28.0       |
| 30 | 月 | ごはん            | 牛乳         | じゃが芋の味噌汁<br>鶏肉の唐揚げ<br>たくあん和え                      | 牛乳 油揚げ<br>わかめ 鶏肉             | ごはん ジャが芋<br>でん粉 油 ごま                   | 玉葱 人参 いんげん<br>生姜 たくあん<br>もやし ほうれん草                                 | 868           | 36.8       |
| 31 | 火 | わかめごはん         | 牛乳         | 厚揚げのチャオサイ<br>ほうれん草サラダ（塩ドレッシング）<br>ぼんかん            | 牛乳 わかめ<br>生揚げ 豚肉             | ごはん 油 砂糖<br>でん粉                        | キャベツ 玉葱 人参<br>筍 生姜 ほうれん草<br>もやし とうもろこし 葱<br>にんにく レモン ぼんかん          | 809           | 31.0       |

※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

