



令和5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	タンパク質 g
10	水	ライスボール パン	牛乳	お雑煮 白ごまつくねの和風あん③ こまつナサラダ	牛乳 鶏肉 まぐろ	パン 上新粉 でん粉 砂糖 ごま 油 パン粉	白菜 大根 葱 人参 ごぼう ほうれん草 椎茸 えのき 小松菜 玉葱 キャベツ とうもろこし	831	32.2
11	木	吉田産 ごはん	牛乳	豚汁 白身魚のゴールデンかぼすソース ひじきサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ メルルーサ 鶏肉 ひじき	ごはん 里芋 油 でん粉 砂糖	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく にんにく かぼす キャベツ 胡瓜	820	34.2
12	金	フラワーロール	牛乳	白花豆のポタージュ 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉乳 チーズ	パン ジャが芋 油 バター ごま油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 パセリ 白花豆 ブロッコリー キャベツ とうもろこし レモン	845	36.9
15	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 揚げポーク焼売② 棒々鶏サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 小麦粉	葱 人参 筍 にら 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 玉葱	862	33.1
16	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの生姜醤油焼き 磯香和え	牛乳 豆腐 鶏肉 さば のり	ごはん 里芋 油	大根 ごぼう 人参 葱 椎茸 こんにゃく 生姜 ほうれん草 キャベツ	821	32.1
17	水	地粉うどん	牛乳	田舎うどんの汁 竹輪の石垣揚げ② 切干大根サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 鶏肉	うどん 小麦粉 でん粉 ごま 油 砂糖	しゃくし菜 こんにゃく 白菜 人参 葱 大根 ほうれん草	800	35.3
18	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 彩の国なっとう たくあん和え	牛乳 豚肉 大豆	ごはん ジャが芋 油 砂糖 ごま	玉葱 人参 いんげん 白滝 たくあん もやし ほうれん草	816	31.6
19	金	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	牛乳 豚肉 たまご チーズ ベーコン	パン ジャが芋 マカロニ 砂糖 でん粉 油	玉葱 キャベツ 人参 トマト もも パイン みかん	822	25.0
22	月	太田産 華麗舞	牛乳	ポークカレー キャベツサラダ チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん ジャが芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ レモン	862	28.9
23	火	ごはん	牛乳	冬野菜の味噌汁 鶏肉の唐揚げ ごま和え	牛乳 油揚げ 鶏肉	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま	白菜 大根 玉葱 人参 葱 生姜 ほうれん草 キャベツ	890	31.9
24	水	子供パン スライス	牛乳	かきたまスープ デミグラス煮込みハンバーグ ポテトサラダ	牛乳 たまご かまぼこ 豆腐 鶏肉 豚肉 ハム	パン でん粉 砂糖 ジャが芋 油	玉葱 人参 小松菜 椎茸 セロリー 胡瓜 とうもろこし トマト にんにく 生姜	863	36.1
25	木	わかめごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ 彩の国葱塩まんじゅう② もやしのナムル	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 大豆粉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 小麦粉	キャベツ 玉葱 人参 筍 生姜 葱 もやし 小松菜 にら にんにく	836	33.8
26	金	ツイストパン	牛乳	豆乳シチュー チキンナゲット③ コールスローサラダ（コーンクリーミー）	牛乳 鶏肉 豆乳 おから	パン ジャが芋 油 マーガリン でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 米粉	玉葱 人参 とうもろこし キャベツ 胡瓜 プルーン レモン	845	34.1
29	月	しゃくし菜 ピラフ	牛乳	コンソメスープ 彩の国メンチカツ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 ヨーグルト	ごはん バター ジャが芋 油 パン粉 小麦粉 砂糖	しゃくし菜 玉葱 人参 とうもろこし キャベツ 生姜	837	28.0
30	火	ごはん	牛乳	キムチ鍋 すり身チーズロール チョレギサラダ（塩ドレッシング）	牛乳 豚肉 豆腐 たら チーズ わかめ のり	ごはん 油 砂糖 ごま でん粉	キムチ 白菜 大根 人参 葱 にら キャベツ 玉葱 にんにく 生姜 レモン	801	37.7
31	水	中華めん	牛乳	五目あんかけラーメンのスープ 春巻き 中華サラダ（中華ドレッシング）	牛乳 豚肉 えび いか たまご 鶏肉	めん でん粉 油 砂糖 春雨 小麦粉	人参 もやし 白菜 葱 小松菜 キャベツ 玉葱 生姜 にんにく 筍 椎茸	805	34.7

※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。

1 1 日に提供するお米は有機栽培に取り組む農家により秩父市吉田で作られました。
2 2 日に提供する華麗舞というお米は有機栽培に取り組む営農組織により秩父市太田で作られました。

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しいと思います。

