



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 す	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	ねつ ちから 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	ﾀﾊﾞｸﾞ質 g
10	水	ライスボール パン	牛乳	おそうに しろごまつくねのわふうあん② こまつなサラダ	牛乳 とりにく まぐろ	パン しょうしんこ でんぶん さとう ごま あぶら パンこ	はくさい だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう しいたけ えのき こまつな たまねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし	640	25.1
11	木	よしださん ごはん	牛乳	とんじる しろみざかなのゴールデンかぼすソース ひじきサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ メルルーサ とりにく ひじき	ごはん さといも あぶら でんぶん さとう	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく にんにく かぼす キャベツ きゅうり	634	27.9
12	金	フラワーロール	牛乳	しろはなまめのポタージュ とりにくのマスタードやき ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン とりにく ぶんにゅう チーズ	パン じゃがいも あぶら バター ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん パセリ しろはなまめ ブロッコリー キャベツ とうもろこし レモン	652	29.0
15	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 あげポークしゅうまい② パンパンジーサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ こむぎこ	ねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	687	27.3
16	火	ごはん	牛乳	けんちんじる さばのしょうがじょうゆやき いそかあえ	牛乳 とうふ とりにく さば のり	ごはん さといも あぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく しょうが ほうれんそう キャベツ	639	26.1
17	水	じごなうどん	牛乳	いなかうどんのしる ちくわのいしがきあげ きりぼしだいこんサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ちくわ とりにく	うどん こむぎこ でんぶん ごま あぶら さとう	しゃくしな こんにゃく はくさい にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう	612	27.2
18	木	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう たくあんあえ	牛乳 ぶたにく だいす	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん いんげん しらたき たくあん もやし ほうれんそう	622	25.1
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 ぶたにく たまご チーズ ベーコン	パン じゃがいも マカロニ さとう でんぶん あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん トマト もも パイン みかん	652	20.7
22	月	おおたさん かれいまい	牛乳	ポークカレー キャベツサラダ チーズ	牛乳 ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ レモン	666	23.7
23	火	ごはん	牛乳	ぶゆやさいのみそしる とりにくのからあげ ごまあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	はくさい だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	675	25.4
24	水	こどもパン スライス	牛乳	かきたまスープ デミグラスにこみハンバーグ ポテトサラダ	牛乳 たまご かまぼこ とうふ とりにく ぶたにく ハム	パン でんぶん さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ セロリー きゅうり とうもろこし トマト にんにく しょうが	672	28.4
25	木	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ さいのくにねぎしおまんじゅう② もやしのナムル	牛乳 わかめ なまあげ ぶたにく だいすこ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ねぎ もやし こまつな にら にんにく	659	27.8
26	金	ツイストパン	牛乳	とうにゅうシチュー チキンナゲット② コールスローサラダ (コーンクリーミー)	牛乳 とりにく とうにゅう おから	パン じゃがいも あぶら マーガリン でんぶん パンこ さとう こむぎこ こめこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり ブルーン レモン	654	26.7
29	月	しゃくしな ピラフ	牛乳	コンソメスープ さいのくにメンチカツ ヨーグルト	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく ヨーグルト	ごはん バター じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう	しゃくしな たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ しょうが	656	23.0
30	火	ごはん	牛乳	キムチなべ すりみチーズロール チョレギサラダ (しおドレッシング)	牛乳 ぶたにく とうふ たら チーズ わかめ のり	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	キムチ はくさい だいこん にんじん ねぎ にら キャベツ たまねぎ にんにく しょうが レモン	614	30.0
31	水	ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメンのスープ はるまき ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	牛乳 ぶたにく えび いか たまご	めん でんぶん あぶら さとう こむぎこ はるさめ でんぶん	にんじん もやし はくさい ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ	684	28.5

※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。

11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。
22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のおいしさを知り、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。

