

令和２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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g
7	木	そぼろごはん	牛乳	冬野菜の味噌汁 いわしの梅煮 だいだいのムース	牛乳　豚肉　豆腐 油揚げ　いわし 豆乳　大豆粉	ごはん　砂糖　油 でん粉	生姜　ごぼう　人参　筍 玉葱　白菜　大根　葱 梅　だいだい	838	37.7
8	金	ツイストパン	牛乳	白玉雑煮 白ごまつくね③ ツナサラダ（和風ドレッシング）	牛乳　鶏肉　まぐろ	パン　上新粉　砂糖 パン粉　ごま　でん粉 油	白菜　大根　葱　人参　玉葱 ごぼう　小松菜　椎茸　生姜 キャベツ　ほうれん草　ピーマン りんご　プルーン　にんにく	856	33.9
12	火	わかめ麦ごはん	牛乳	厚揚げの炒菜 もやしの中華サラダ（中華ドレッシング） ヨーグルト	牛乳　わかめ　生揚げ 豚肉　ヨーグルト	ごはん　油　砂糖 でん粉	キャベツ　玉葱　人参　筍 生姜　もやし　小松菜 葱　にんにく	855	31.9
13	水	ライスボール パン	牛乳	おっきりこみ たこナゲット③ ブロッコリーサラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳　豚肉　油揚げ たこ　いか　たちうお 大豆粉	パン　めん　砂糖 油　小麦粉　でん粉	大根　白菜　ごぼう　人参 葱　椎茸　ブロッコリー キャベツ　玉葱　ピーマン 柚子	835	30.1
14	木	ごはん	牛乳	豚肉と里芋の煮物 彩の国なっとう 小松菜和え	牛乳　豚肉　大豆	ごはん　里芋　砂糖 油	大根　人参　葱　こんにゃく 生姜　小松菜　キャベツ とうもろこし	829	34.4
15	金	食パン （いちごジャム）	牛乳	クリームシチュー オムレツ フレンチサラダ（フレンチドレッシング）	牛乳　鶏肉　卵	パン　ジャム　じゃが芋 油　小麦粉　バター 砂糖　でん粉	人参　玉葱　ほうれん草 キャベツ　とうもろこし レモン	815	31.7
18	月	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ② おひたし	牛乳　油揚げ　鶏肉 わかめ　竹輪　のり	うどん　砂糖　小麦粉 でん粉　油	葱　人参　椎茸　ほうれん草 キャベツ	800	36.8
19	火	発芽玄米ごはん	牛乳	キムチ鍋 厚焼きたまご 大豆もやしのナムル	牛乳　豚肉　豆腐 卵	ごはん　砂糖　ごま油 ごま　でん粉　油	白菜　大根　人参　葱　にら 大豆もやし　小松菜	812	35.3
20	水	広島菜めし	牛乳	けんちん汁 さばの照り焼き 磯香和え	牛乳　豆腐　鶏肉 さば　のり	ごはん　里芋　油 砂糖	広島菜　大根　ごぼう　人参 葱　椎茸　こんにゃく ほうれん草　キャベツ	866	35.2
21	木	ごはん	牛乳	シーフードカレー あわせるゼリー（柚子） パリッシュ	牛乳　いか　えび あさり　かたくちいわし	ごはん　じゃが芋　油 砂糖　小麦粉　でん粉	玉葱　人参　にんにく　生姜 柚子　桃　パイン　みかん	859	29.3
22	金	子供パン スライス	コーヒー 牛乳	コンソメスープ デミグラス煮込みハンバーグ スライスチーズ つぼみサラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳　ベーコン　鶏肉 豚肉　チーズ	パン　じゃが芋　砂糖 でん粉　油	玉葱　白菜　人参　セロリー ブロッコリー　キャベツ とうもろこし　にんにく 生姜　ピーマン　葱　柚子	800	32.9
25	月	中華めん	牛乳	四川風味噌ラーメンのスープ 揚げ餃子③ 大根サラダ（塩ドレッシング）	牛乳　豚肉　鶏肉	めん　油　でん粉 砂糖　小麦粉	白菜　もやし　葱　人参 にら　にんにく　生姜 大根　小松菜　キャベツ 玉葱　レモン	863	31.7
26	火	ごはん （のりふりかけ）	牛乳	すき焼き風煮 たくあん和え ぽんかん	牛乳　牛肉　豆腐 のり　かつお節	ごはん　じゃが芋 砂糖　油　ごま でん粉	白菜　葱　人参　白滝 大根　もやし　ほうれん草 ぽんかん　抹茶	835	33.2
27	水	しゃくし菜ごはん	牛乳	豚汁 モウカの西京揚げ いちごゼリー	牛乳　ちりめんじゃこ 豚肉　豆腐　モウカ	ごはん　ごま　油 じゃが芋　でん粉 砂糖	しゃくし菜　大根　ごぼう 葱　人参　こんにゃく いちご	842	34.4
28	木	ごはん	牛乳	八宝菜 肉焼売② 春雨サラダ（中華ドレッシング）	牛乳　豚肉　いか えび　卵　鶏肉 大豆粉	ごはん　油　でん粉 ごま油　春雨　砂糖 小麦粉	白菜　玉葱　葱　人参 椎茸　生姜　にんにく キャベツ　とうもろこし	863	40.4
29	金	ココアマーブル 食パン	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　じゃが芋　油 コーンスターチ　砂糖 マーガリン	玉葱　とうもろこし　生姜 にんにく　ほうれん草 キャベツ　ブロッコリー 枝豆　トマト	842	36.5

※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。

