

# 1月 給食献立表

今月の目標・・・正しくお箸を使おう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】 おもに身体をつくる		【緑】 おもに体の調子をととのえる		【黄】 おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
9	木	牛乳	ご飯					米		781 32.2	
			松風焼き	鶏肉 たまご みそ	あおのり		玉葱 椎茸	砂糖 パン粉	ごま		豚レバーチップ おろししょうが しょうゆ
			紅白なます			にんじん	だいこん	砂糖			米酢 しょうゆ
			雑煮	鶏肉 油揚げ かつお節		にんじん 菜	椎茸	白玉餅 さといも			しょうゆ 塩
10	金	牛乳	減量ご飯					米		765 25.7	
			大豆とひじきのかき揚げ	大豆	ひじき		玉葱	さつまいも 天ぷら粉	油		塩
			梅おかかあえ	花かつお		こまつな	キャベツ ねり梅	砂糖			しょうゆ
			七草卵とじうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ たまご かつお節	昆布	にんじん 七草	椎茸 はくさい	うどん かたくり粉			しょうゆ みりん
14	火	牛乳	ご飯					米		837 34.2	
			豆腐の真砂揚げ	鶏ミンチ 豆腐 たまご	しらす	葉ねぎ	玉葱 さくらげ	かたくり粉	油		
			かみかみあえ	ささいか		こまつな	キャベツ コーン	砂糖			米酢 しょうゆ
			磯煮	大豆 鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油		しょうゆ みりん 煮干し
15	水	牛乳	ご飯					米		773 32.4	
			ぶりの西京焼き	ぶり みそ		葉ねぎ		砂糖			酒 塩 みりん しょうゆ
			ほうれんそうの煮びたし	花かつお		ほうれんそう	はくさい	砂糖			しょうゆ
			お煮しめ	鶏肉 厚揚げ	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油		しょうゆ 酒
16	木	牛乳	ご飯					米		801 33.7	
			揚げささみのレモン煮	若鶏ささ身			レモン	かたくり粉 砂糖	油		酒 こしょう しょうゆ みりん
			キャベツのカレーソテー			こまつな	キャベツ		あぶら		塩 こしょう カレー粉
			豆乳シチュー	豚肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	玉葱 ぶなしめじ	じゃがいも	あぶら		クリームポタージュ 塩 こしょう 鶏だし
17	金	牛乳	ご飯					米		750 28.9	
			さわらのマヨネーズ焼き	さわら			コーン		マヨネーズ		塩 酒
			五目きんぴら	平天		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油		とうがらし しょうゆ 酒
			切干大根のみそ汁	厚揚げ 麦みそ	わかめ	葉ねぎ	切干大根 玉葱 ぶなしめじ				煮干し
20	月	牛乳	ご飯					米		771 33.6	
			卵焼き	たまご ロースハム	牛乳	葉ねぎ	玉葱	砂糖			塩
			ビビンバの具	豚肉 豚レバー		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく だいずもやし	砂糖	油 ごま		しょうゆ 酒 キムチの素
			春雨スープ	豚肉		にんじん なら	キャベツ 玉葱 さくらげ	はるさめ			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
21	火	牛乳	コッペパン					パン		785 35.7	
			いかのカレー揚げ	いか				かたくり粉	油		おろししょうが しょうゆ 酒 カレー粉
			花野菜のごまみそ和え	みそ		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	砂糖	ごま		しょうゆ みりん
			ポトフ	豚肉 いんげんまめ		にんじん バセリ	玉葱 キャベツ	じゃがいも マカロニ			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
22	水	牛乳	ご飯					米		815 32.6	
			さつまいもと大豆の揚げ煮	大豆	かえり			さつまいも 砂糖	油 ごま		しょうゆ みりん
			パンサンスウ			にんじん	キャベツ コーン もやし	はるさめ 砂糖	ごま油		しょうゆ 米酢
			豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		いんげん にんじん	たけのこ 玉葱 椎茸	砂糖	油		しょうゆ 酒 おろししょうが しょうゆ 鶏だし 中華だし
23	木	牛乳	米粉パン					米粉パン		786 34.9	
			ジャコカツ	すりみ		にんじん	ごぼう 玉葱	パン粉	油		酒
			ひじきのレモン和え		ひじき		キャベツ きゅうり レモン	砂糖	油		米酢 しょうゆ 塩 こしょう
			わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉葱 たけのこ				鶏だし しょうゆ 塩 こしょう
24	金	牛乳	ご飯					米		804 34.6	
			鯖のみそ焼き	さば 麦みそ							酒 しょうゆ みりん おろししょうが
			おかかあえ	かつお節		こまつな	はくさい	砂糖			しょうゆ
			大根のそぼろ煮	豚肉 大豆ミート 厚揚げ		にんじん いんげん	玉葱 だいこん	じゃがいも こんにゃく 砂糖 かたくり粉	油		しょうゆ しょうゆ みりん 酒 煮干し

全国学校給食週間

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主な材料						エネルギー kcal たんぱく質 g	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			調味料
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
27	月	牛乳	ご飯					米		797 33.6	
			若どりのから揚げ	鶏肉				かたくり粉	油		しょうゆ 酒 おろししょうが
			切干大根のはりはり漬け			にんじん	切干大根 もやし	砂糖			しょうゆ 米酢
			根菜味噌汁	厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ごぼう	じゃがいも			煮干し
28	火	牛乳	ご飯					米		786 30.7	
			チキンカツ	鶏肉				天ぷら粉 パン粉	油		塩 こしょう 酒 ウスターソース
			ポイル野菜			こまつな にんじん	キャベツ				
			キムチ鍋	豚肉 厚揚げ		しゅんぎく	はくさい ししいだけ えのきたけ キムチ				塩 しょうゆ 酒 煮干し
			果物(キウイフルーツ)				キウイフルーツ				
29	水	牛乳	おもぶりご飯	油揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう 椎茸	米 さといも 砂糖	油	しょうゆ しょうゆ 酒	757 32.0
			豆あじの唐揚げ		豆あじ			かたくり粉	油		
			青菜の煮びたし			菜	はくさい 切干大根	砂糖		しょうゆ	
			かきたま汁	豆腐 たまご かつお節		にんじん こまつな	玉葱 えのきたけ	かたくり粉		しょうゆ 塩	
30	木	牛乳	コッペパン					パン		807 36.2	
			シュウマイ	豚肉 鶏肉 大豆			玉葱 椎茸	砂糖 かたくり粉 シュウマイの皮	ごま油		塩 こしょう しょうゆ
			大根サラダ				だいこん キャベツ	砂糖			塩 しょうゆ 米酢
			白菜のクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい 玉葱	じゃがいも	油		鶏だし 塩 こしょう
31	金	牛乳	麦ご飯					米 麦		771 27.6	
			おからdeキッシュ	おから たまご コースハム	牛乳 チーズ	ほうれんそう	玉葱				塩 こしょう
			さいころサラダ			にんじん	きゅうり だいこん とうもろこし	砂糖			米酢 しょうゆ
			カレー	豚肉		にんじん	玉葱 グリンピース	じゃがいも	油		カレールウ カレールウ しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

## 春の七草

西条市産の七草が1月10日に登場します！

1月7日は「人日（じんじつの）節句（せっく）」でこの日を「七草」「七草の日」などともいいます。昔から「七草の日」には、「春の七草」の入った「七草がゆ」を食べる習慣があり、1年の無病息災を祈ります。おかゆを食べる習慣は中国から伝わり、やがて宮中で流行していた「若草摘み」の要素が加わりました。江戸時代に武家の節句に定められると参勤交代を通して全国に広まりました。

せ	なすな	ごぎょう	はこべら	ほとけのざ	すずな	すずしろ
独特の香り。鍋物にも使われる。	別名「ペンペン草」ミネラル豊富	別名「母子草」せきどめの生薬にも	花は星型。英語で「chickweed」	コオニダピラコ。タンポポに似ている。	かぶのこと。漢字で「鈴菜」とも。	大根のこと。漢字で「清白」とも。

## 給食クイズ

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です

Q1. 給食が始まったのはいつ？

ア. 平成元年 イ. 昭和21年 ウ. 明治22年 エ. 江戸時代

Q2. 始まった頃の給食はどんな献立？

ア. おむすび、漬物、魚の塩焼き イ. パンと牛乳 ウ. すいとん エ. くじらの竜田揚げ

## 1月 旬の食材

★大根 ★水菜 ★ほうれん草 ★ブロッコリー ★七草 ★カリフラワー ぽんかん  
★印は今月の給食に登場しています。献立表を見て確認してみましょう。