

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小乳・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
8水	牛乳 ごはん ワカメスープ ジャポポ揚げギョーザ 大根のカクテキ(缶入り)	鶏肉 豆腐 豚肉 塩いか	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ しょうが だいこん	金芽米 ギョーザの皮 でんぱん	ごま油	エネルギー 749 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.9 g
9木	牛乳 ごはん オニオンスープ バイトアツカツ さつまいもサラダ	鶏肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	金芽米 パン粉 さつま芋	オリーブ油 ノイグマソナー 油	エネルギー 731 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.1 g
10金	牛乳 ごはん 玄米だんごのお雑煮風 ぶりの塩焼き 三色なます 伊予柑ゼリー	鶏肉 祝なると ぶり	牛乳	にんじん みつば	はくさい だいこん きゅうり	金芽米 玄米だんご さとう 伊予柑ゼリー		エネルギー 787 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.6 g
14火	牛乳 ごはん いも団子スープ 豚肉とレタスの中華あん ポテトサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい しめじ れんこん たまねぎ たけのこ きゅうり	金芽米 いも団子 でんぱん じゃが芋	油 ごま油	エネルギー 771 kcal たんぱく質 24 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g
15水	牛乳 コッパパン コーン入り野菜スープ パンネ・ピザ・ポトフ ブロッコリーサラダ	鶏肉 鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト水煮 ブロッコリー	たまねぎ トマト ホールコーン にんにく セロリー キャベツ きゅうり	コッパパン マカロニ さとう	バター 油	エネルギー 676 kcal たんぱく質 32 g 脂質 21 g 食塩相当量 4.1 g
16木	牛乳 わかめごはん 豚汁 山賊焼き 春雨サラダ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが りんごジュース	金芽米 じゃが芋 突こんにやく でんぱん マロニー さとう	油 ごま油	エネルギー 893 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 4.4 g
17金	牛乳 ごはん ミートボール野菜スープ ガーリックチキン チーズおなかサラダ	豚肉 鶏肉 花かつお	牛乳 角チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	金芽米 でんぱん	オリーブ油	エネルギー 736 kcal たんぱく質 33 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.2 g
20月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 おろし焼肉 たくあんあえ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう しめじ 長ねぎ たまねぎ にんにく しょうが だいこん わかりー レモン汁 りんご キャベツ 細切たくあん	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 692 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g

郷土料理にはこのマークがつきます

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

食育だより 1月 月目標「食べることや食べ物を大切にしよう」

お正月に食べる料理を紹介します。



おせち料理

「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日」のことで、そのときに食べるのが「おせち料理」です。1月1日のおせち料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。



お雑煮



お正月に「ぞうに」を食べる習慣は室町時代からありました。年越しのときにお供えたもちを、ほかの材料と一緒に煮て食べたのが始まりです。昔は今と違って、もち特別な行事のときだけ食べることができる大切な食べ物だったそうです。

七草がゆ

1月7日は「七草」といって、春の七草を入れたおかゆを食べます。1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って食べるものです。七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべ・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。お正月にごちそうを食べたおなかを休ませる意味もあるようです。





〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
21火	牛乳 ごはん ハヤシライス カニクリームコロッケ まめっこサラダ	豚肉 大豆 かに かじ風味カマボコ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく もやし きゅうり えだまめ マッシュルーム	金芽米 じゃが芋 さとう でんぱん パン粉 小麦粉	油 白いりごま バター	エネルギー 941 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 37 g 食塩相当量 3.5 g
22水	牛乳 メロンパン ABCスープ ポトフとチーズのキャブ 焼き 海そうサラダ	豚肉 ショルダ - パ - コ	牛乳 シュレットチーズ 海そうサラダ	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン だいこん きゅうり	まるパン 小麦粉 マカロニ じゃが芋 さとう	オリーブ油	エネルギー 762 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 4.1 g
23木	牛乳 ごはん きやべつのスープ ハンバーグ 照り焼きソース もやしひじきサラダ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ホールコーン キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	金芽米 さとう でんぱん	油 白いりごま	エネルギー 762 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.9 g
24金	牛乳 ごはん 中華卵スープ コーンシュマイ(3コ) ほたてと大根のサラダ	鶏肉 豆腐 卵 豚肉 ほたてフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ だいこん きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぱん パン粉 小麦粉 さとう	ごま油 油 白いりごま	エネルギー 699 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
27月	牛乳 ごはん 春雨スープ 大豆入りドライカレー フルーツヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい にんにく 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	金芽米 マロニー さとう		エネルギー 752 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g
28火	牛乳 ごはん 根菜の粕汁 めだいの幽庵焼き なめたけあえ	鶏肉 油揚げ みそ めだい	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ ゆず	金芽米 突ごんにゃく	さとう	エネルギー 656 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.1 g
29水	牛乳 まるパン ジュリエンスープ ホキフライマトソース ごぼうサラダ	豚肉 ホキ	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト水煮	たまねぎ キャベツ にんにく ごぼう きゅうり ホールコーン	まるパン 小麦粉 パン粉 さとう	油 オリーブ油	エネルギー 781 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.9 g
30木	牛乳 減量ごはん カレーうどん汁 ちくわの天ぷら(2本) こんぶあえ ふりかけ	豚肉 油揚げ ちくわ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 うどん さとう 小麦粉	油	エネルギー 761 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.9 g
31金	牛乳 ごはん キムチ鍋 さばのみそ煮 切干大根のいり煮	豚肉 焼き豆腐 みそ さば 鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん	にんにく 白菜キムチ漬 長ねぎ はくさい 切干し大根	金芽米 さとう でんぱん	ごま油 油	エネルギー 798 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3 g



郷土料理にはこのマークがつきます



この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます



かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます



具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

東部学校給食センター

おしごと紹介

～出発編～

給食おすすめレシピ

「バイクドチキンカツ」

〈材料〉4人分

鶏むね肉	300g	粒マスタード	8g
マヨネーズ	20g	塩	少々
白ワイン	小さじ1	パン粉	適量

〈作り方〉

- ① 鶏むね肉を適度な大きさに切る。
- ② 調味料を混ぜ、鶏むね肉にまんべんなくつける。
- ③ オープン皿にならべ、パン粉をふりかける。
- ④ オープントースターなどで200℃15～18分ほど焼いたら出来上がり。

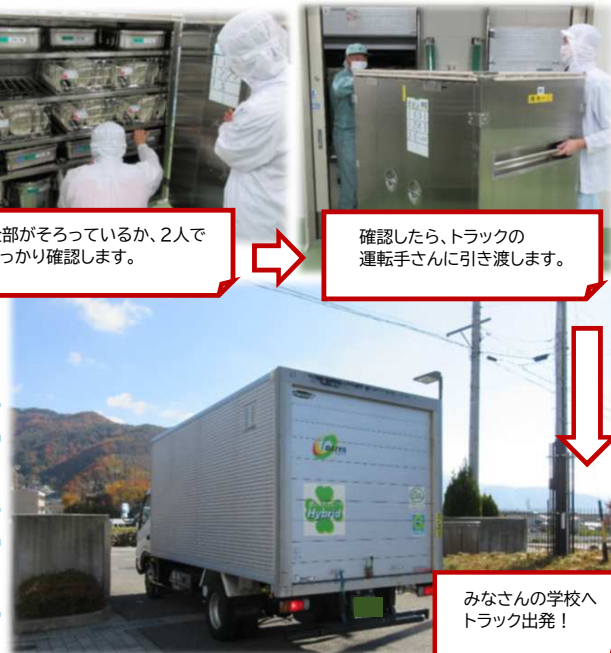
盛り付けた食缶をコンテナへ運び入れていきます。

全部がそろっているか、2人でしっかり確認します。

確認したら、トラックの運転手さんに引き渡します。

清水中学校 希望献立

寒い冬、心が温まる豚汁にしました。豚汁には様々な野菜が入っているので、体調をくずしやすい時期に栄養が摂れると思います。



みなさんの学校へトラック出発！