

1月

# 給食だよ!



中学校

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか。さて、1月24日～30日は全国学校給食週間です。給食は栄養バランスがとれた献立で、みんなの心身の健康や成長を支えています。また、感謝の気持ちを深めたり、食文化について知ったりできる教材もあります。身近な給食からどのようなことが学べるのか考えてみましょう。



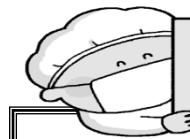
## 全国学校給食週間とは？

学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高める1週間です。



## 感謝を込めて挨拶しよう！

食事の前後の挨拶には、食べ物の命をいただくことや食事をつくるために関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



## 今年の学校給食週間は・・・？



今年は様々なスポーツの国際大会が開かれます。そこで食を通して世界に関心を持ってもらえるよう、海外の料理をテーマにした献立を実施します。中でも日本に近いアジアの国々の料理です。29日には、鹿沼市の特産物が盛りだくさんの「いちごランチ」も登場します。お楽しみに！

26日～台湾の料理～

「ルーローハン(豚肉の甘辛煮・ボイル野菜)、台湾風汁ビーフン」

27日～韓国の料理～

「ヤンニョムチキン、のりナムル、カムジャクク(じゃがいもとキムチのスープ)」

28日～ベトナムの料理～

「ゴイスア(くらげのサラダ)、ミエン・ガー(春雨と鶏肉のスープ)」

30日～インドの料理～

「ダルキーマカレー(豆のキーマカレー)、アチャール(野菜の酢漬け)」

**給食メニュー紹介** 今月のメニューは、「はとむぎ雑炊」です。



### 【材料(4人分)】

はと麦	30 g
大麦	30 g
ごぼう	20 g
にんじん	30 g
だいこん	50 g
生しいたけ	12 g
こんにゃく	60 g
ねぎ	20 g
むき枝豆	30 g
鶏小間肉	120 g
卵	60 g
しょうが	4 g
チキンブイヨン	10 g
薄口醤油	2 g
和風だしの素	3 g
塩	2 g
水	550ml

### 【作り方】

- ① はと麦と大麦は水に浸漬させておく。
- ② ごぼう・にんじん・だいこん・しいたけは粗みじんにする。
- ③ こんにゃくは粗みじんにし、下茹でする。
- ④ ねぎは小口切りにし、卵は溶いておく。
- ⑤ なべに水を入れ、沸騰したら鶏肉、しょうが、①～③を加えて煮る。
- ⑥ アクを取り、ブイヨン、薄口醤油、和風だしの素、塩を加えて味をととのえる。
- ⑦ 卵、ねぎ、枝豆を入れて火が通ったら出来上がり。



過去のレシピもあります！ぜひぞいでみてください！



# 1月献立予定表



日	曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考直送品	エネルギーたんぱく質 脂質	朝食
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
8	木	バターロール	鶏肉のハニーマスター焼 ツナと大豆のサラダ 野菜コンソメスープ	鶏肉 ツナ 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん バセリ	レモン コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	パン はちみつ じゃがいも	油 ドレッシング	772 kcal 35.4 g 37.1 g	
9	金	ご飯 のりぶりかけ	さつきが丘小アイデア献立 ブリストミナ焼き 小松菜のおひたし ほうれん草のスープ ゆずゼリー	ブリ 鶏肉 なると	牛乳 のり	小松菜 にんじん ほうれん草	ににく しょうが もやし たまねぎ	ご飯 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	ゼリー 805 kcal 32.7 g 21.3 g	
12	月	<b>成人の日</b>									
13	火	はちみつパン	肉団子③ ブロッコリーサラダ 白菜のホワイトシチュー	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ににく しょうが コーン 白菜 しめじ 枝豆	パン 砂糖	ドレッシング 油 ルウ	752 kcal 30.1 g 25.8 g	
14	水	ご飯	塩（えん）ジョイランチ マーボー豆腐 焼きヨーザ② りんごゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ ににく しょうが キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉 小麦粉 ゼリー	油 ゼリー	865 kcal 27.3 g 22.3 g	
15	木	きなこ 揚げパン	チリコンカン ハムと大根のマリネ	きなこ 豚肉 大豆 ハム ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが ににく 大根 きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 ルウ	794 kcal 26.9 g 34.9 g	
16	金	ご飯	アジピリ辛焼き 磯煮 豚汁	アジ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん	ににく しょうが 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	747 kcal 32.7 g 14.8 g	
19	月	わかめご飯	お魚ランチ シルバー照り焼き 切干大根の和え物 いなか汁	シルバー ハム みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	ドレッシング ごま	806 kcal 31.2 g 23.1 g	
20	火	県産小麦食パン 鹿沼市産 いちごジャム	さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ こんにゃく きゅうり かんぴょう キャベツ グリンピース	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油 ヨーグルト	752 kcal 29.8 g 23.7 g	
21	水	ご飯	八宝菜 にらまんじゅう② オレンジ	豚肉 イカ エビ	牛乳	にんじん さやえんどう にら	キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが ねぎ ににく オレンジ	ご飯 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	787 kcal 33.1 g 17.1 g	
22	木	コッペパン チョコ大豆 クリーム	プラウンシチュー 花野菜サラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム クリンピーズ カリフラワー	パン チョコ大豆クリーム じゃがいも ドレッシング	油 ルウ	741 kcal 28.4 g 30.8 g	
23	金	ご飯	鶏ちゃん けんちん汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ににく たまねぎ キャベツ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	ご飯 砂糖 里芋 ゼリー	ごま油 ゼリー	857 kcal 28.4 g 18.1 g	
26	月	学校給食週間：アジア味めぐり（台湾の料理） セルフ ルーローハン (ご飯)	セルフ ルーローハンの具（豚肉の甘辛煮・ボイル野菜） 台湾風汁ビーフン フルーツ杏仁風プリン	豚肉 鶏肉	牛乳	にら 小松菜 にんじん	しょうが ねぎ ににく もやし たけのこ しいたけ たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ビーフン 杏仁プリン	ごま油 ドレッシング ごま 杏仁 プリン	775 kcal 27.8 g 18.8 g	
27	火	学校給食週間：アジア味めぐり（韓国の料理） セルフヤンニョムチキン チキンバーガー <sup>（バーガーパン）</sup>	ヤンニョムチキン のりナムル カムジャクク（じゃがいもとキムチのスープ）	鶏肉 豚肉 大豆 豆乳	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ えのきだけ ににく 白菜 たまねぎ しょうが りんご	パン 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま ドレッシング ごま油	766 kcal 36.9 g 34.6 g	
28	水	学校給食週間：アジア味めぐり（ペトナムの料理） ご飯	サバねぎ塩焼き ゴイスア（くらげのサラダ） ミエン・ガー（春雨と鶏肉のスープ）	サバ くらげ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやし きゅうり たまねぎ さくらげ	ご飯 春雨 砂糖	ごま油 ドレッシング ごま	829 kcal 29.1 g 29.1 g	
29	木	学校給食週間：いちごランチ さつきの舞 米粉パン	学校給食週間：いちごランチ ハンバーグにらソースがけ はと麦雑炊 いちご①	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にら にんじん	たまねぎ ごぼう ににく しょうが ねぎ こんにゃく 枝豆 しいたけ いちご	米粉 パン 砂糖 でん粉 大麦 はと麦	ごま油 ルウ	861 kcal 41.8 g 34.5 g	
30	金	学校給食週間：アジア味めぐり（インドの料理） ターメリック ライス	ダルキーマカレー（豆のキーマカレー） アチャール（野菜の酢漬け） ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 大根 ににく しょうが きゅうり	ご飯 砂糖 ルウ ドレッシング 油	ヨーグルト	915 kcal 28.9 g 28.5 g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。  
※食材の都合で、献立を変更することがあります。

塩分平均  
2.8 g

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら〇をつけましょう！