




| 日 | 献立名 | 食品名 | | | 調味料 | エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g | 献立・食材のポイント |
|-----|--|---------------------------|---------------------|---|--------------------------|--|---|
| | | 熱や力になる (きいろの食品) | からだをつくる (あかの食品) | 体の調子をととのえる (みどりの食品) | | | |
| 13 | ポークカレーライス 牛乳 カリフラワーの甘酢和え | 精白米,油,じゃがいも,砂糖 | 豚肉,レバーそぼろ,牛乳 | たまねぎ,にんじん,ソニオン,さやいんげん,カリフラワー,もやし | 酒,カレー粉,カレールウ,醤油,酢 | 714kcal 27.7g 20.7g 2.3g |  |
| (火) | | | | | | | |
| 14 | ごはん 牛乳 豚肉のすき煮 ひじきの和え物 | 精白米,油,砂糖,ごま油 | 牛乳,豚肉,便利とうふ | はくさい,たまねぎ,長ねぎ,にんじん,しいたけ,ひじき,ほうれんそう,もやし | 酒,みりん,醤油,酢 | 681kcal 30.9g 20.1g 2.1g | ○給食のごはん○ 毎日20kg以上のお米に、約1.4倍の水を入れて、4つの釜に分けて炊き上げます。 |
| (水) | | | | | | | |
| 15 | ソフトフランスパン 牛乳 大根のポークポトフ ヨーグルト | パン,油,じゃがいも | 牛乳,豚肉,ヨーグルト | たまねぎ,大根,にんじん,ブロッコリー,しめじ 水煮 | ワイン,コンソメ,こしょう,塩 | 664kcal 34.7g 21.4g 2.3g |  |
| (木) | | | | | | | |
| 16 | チキンライス 牛乳 ベーコンと野菜のスープ ブルーベリーゼリー | 精白米,油,じゃがいも,砂糖,冷ブルーベリーゼリー | 鶏肉,牛乳,カットベーコン | たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,はくさい,にんじん | ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう | 691kcal 23.8g 21.6g 2.5g | ○給食のチキンライス○ 食材を炒めて、ケチャップをたっぷり使って具を作り、炊き立てのご飯と混ぜ合わせて作っています。 |
| (金) | | | | | | | |
| 19 | 鶏そぼろ丼 牛乳 あさりとチンゲン菜のみそ汁 | 精白米,油,砂糖 | 鶏肉,牛乳,あさり | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,しょうが,ちんげん菜 | 酒,醤油,みりん,みそ,鰹節 | 660kcal 31.9g 19.5g 2.3g | ○給食のみそ汁○ 全員分作ると、約60Lのみそ汁が出来上がります。それをクラスごとに計りながら、配缶しています。 |
| (月) | | | | | | | |
| 20 | みそラーメン 牛乳 ブロッコリーサラダ | 塩0ラーメン,油,ごま油,オリーブ油 | 豚肉,牛乳 | しょうが,にんにく,もやし,にんじん,キャベツ,にら,干しいたけ,たまねぎ,ブロッコリー | 酒,こしょう,みそ,醤油,ガラスープ,塩,酢 | 647kcal 32.8g 22.4g 3.2g | ○給食のラーメン○ 給食では食塩ゼロラーメンを使用しています。大きな鍋で1クラス分ずつ茹でています。 |
| (火) | | | | | | | |
| 21 | ホイコーロー丼 牛乳 大根の味噌汁 | 精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 | 豚肉,冷凍絹厚揚げ,牛乳,カット油揚げ | にんにく,キャベツ,ピーマン,にんじん,もやし,長ねぎ,大根 | 酒,みそ,醤油,中華スープストック,みそ,鰹節 | 723kcal 33.5g 25.4g 2.3g |  |
| (水) | | | | | | | |
| 22 | きなこあげパン 牛乳 鶏肉とほうれん草のコンソメ煮 グレープゼリー | パン,油,砂糖,じゃがいも,グレープゼリー | きな粉,鶏肉 | たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,しめじ 水煮 | ワイン,コンソメ,こしょう,塩 | 774kcal 30.2g 33.9g 2.3g | ○給食のあげパン○ 厨房でパンを揚げています。揚げたてのパンにきな粉と砂糖をたっぷりまぶして配缶します。 |
| (木) | | | | | | | |
| 23 | ごはん 牛乳 豚肉と切干大根の煮物 野菜の磯和え | 精白米,油,じゃがいも,生芋波型こんにゃく,三温糖 | 牛乳,豚肉 | 切り干し大根,にんじん,れんこん,ごぼう,さやいんげん,ほうれんそう,パプリカ,もやし,のり | 酒,鰹節,みりん,塩,醤油 | 668kcal 31.2g 16.7g 2.2g |  |
| (金) | | | | | | | |
| 26 | ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 沢煮椀 アップルゼリー | 精白米,油,アップルゼリー | 牛乳,鮭,豚肉 | にんじん,系みつば,こまつな,ごぼう,干しいたけ | 酒,塩,鰹節,醤油 | 671kcal 39.1g 16.1g 1.8g | ○給食のオーブン○ 魚や鶏肉などの焼き物は鉄板に並べて、1回で約200個分焼けるオーブンを使用します。 |
| (月) | | | | | | | |
| 27 | ロールパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 れんこんの噛み噛みサラダ | パン,油,じゃがいも,砂糖,ごま油 | 牛乳,鶏肉,大豆 | にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ 水煮,ソニオン,ほうれんそう,ホールトマト,トマトピューレー,れんこん,えだまめ,しょうが | ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,みそ,醤油,酢 | 725kcal 33.8g 27.7g 2.9g |  |
| (火) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|-------------------------------------|--------------------|--|----------------------------------|-----------------------------------|---|
| 28 | 牛挽肉と野菜のそぼろ丼 牛乳 ほうれん草の生姜和え | 精白米,油,砂糖, でんぷん | 牛肉,牛乳 | たまねぎ,にんじん,しい たけ水煮,ごぼう, ピーマン,ほうれんそ う,切り干し大根,しょう が | 醤油,酒,酢 | 681kcal 25.7g 24.6g 1.7g | ○リクエスト献立○ 今年は1月～3月にかけて、 小6・中3・高3の卒業学年 を対象としたリクエスト献立 が給食に登場します。 |
| (水) | | | | | | | |
| 29 | ごはん しそふりかけ 牛乳 しょうゆからあげ じゃがいものみそ汁 ココアムース | 精白米,でんぷ ん,油,じゃがい も,ココアムー ス | 牛乳,鶏肉 | しょうが,はくさい | やさしいふり かけ,醤油,塩, みそ,鰹節 | 756kcal 33.5g 24.1g 2.2g | ★高3-3リクエスト献立★ 定番人気のからあげ、しそ ふりかけ、じゃがいものみそ 汁、ココアムースをリクエ ストしてもらいました！ |
| (木) | | | | | | | |
| 30 | 中華風まぜごはん 牛乳 ささみトマトスープ | 精白米,油,ごま 油,じゃがいも, 砂糖 | 豚肉,牛乳,チキ ンささみ水煮 | にんじん,たまねぎ,長 ねぎ,グリーンピース, こまつな,ブロッコリー, しめじ水煮,マッシュ ルーム,ホールトマト | 塩,こしょう,中 華スープストック,醤油,コンソ メ | 650kcal 34.4g 17.5g 2.7g |  |
| (金) | | | | | | | |

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー693kcal、たんぱく質31.7g、脂質22.3g、塩分2.3g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、基本「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

また3月分の欠食届は返金作業のため、**2/9(月)**で締め切らせていただきます。

その後の提出はできませんので、提出忘れのないようにご注意ください。ご理解ご協力をお願いします。

1月と2月のめ切一覧

| | |
|------------|-----------|
| ・2/2～2/6 | 1/9(金)まで |
| ・2/9～2/13 | 1/19(月)まで |
| ・2/16～2/20 | 1/26(月)まで |
| ・2/24～2/27 | 2/2(月)まで |
| ・3/2～3/23 | 2/9(月)まで |



1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、
どんな願いがこめられている?

① 知識が身に つくように ② 恋がうまく いくように ③ 長生きできる ように



1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草
の中で、スズシロとは何のこと?

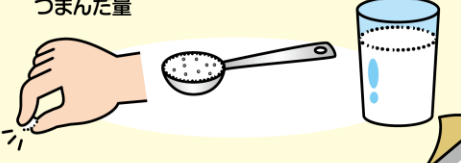
① かぶ ② 大根 ③ れんこん



1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?


① 2本の指で つまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい



1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って
作るおかゆには何を入れる?

① たまご ② 梅干し ③ あずき



1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習がある
この日は、何といわれている?

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月



1/24～30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として
伝わるのはどのメニュー?

① カレー ライス ② おにぎり、 焼き魚、 つけ物 ③ コッペパン、 トマトシチュー



あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。
昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれて
きたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感
じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していま
すので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を
大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

こたえ

Q1=① [巻物(書物)を表す] Q2=② [かぶは「スズナ」]
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② [明治22年の山形県の給食]

