



1月学校給食献立予定表



2019年

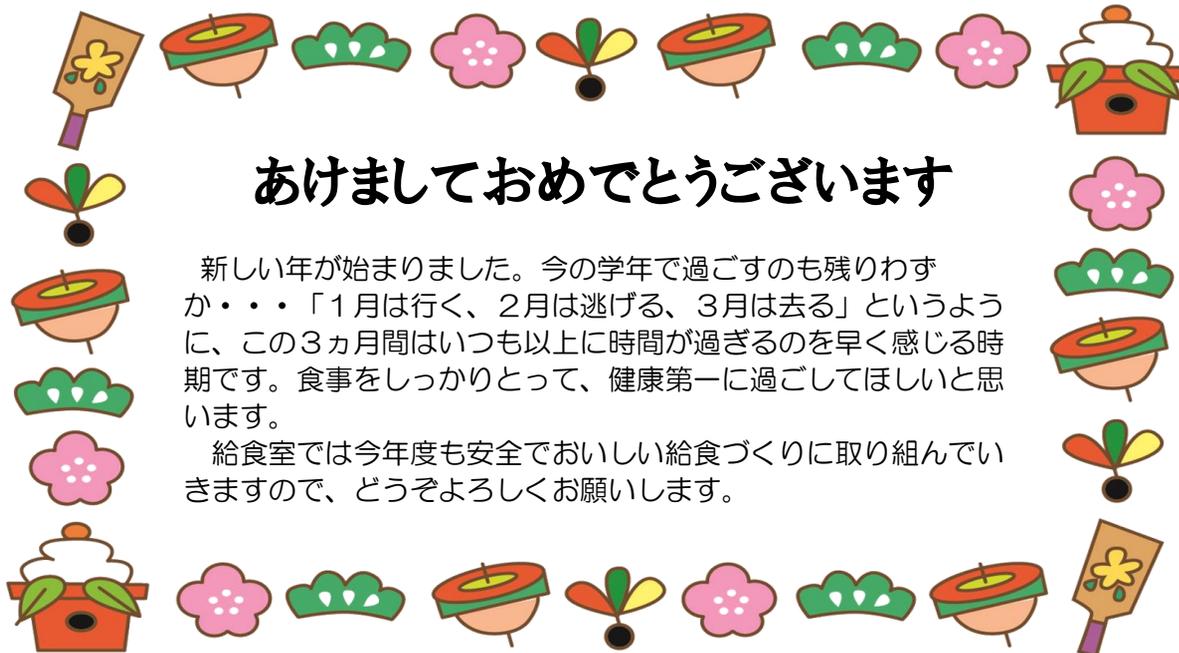
竜王北中学校

日(曜日)	献立名			食品の種類と働き			備考	
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える		黄の食品群 熱や力のもとになる
9(水)		フィッシュバーガー①	温野菜ソテー② ポトフ③ プリン④		牛乳			旬の食材 カリフラワー
				①	たららのフライ チーズ		ミルクパン 油 タルタルソース	
				②	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー パプリカ	バター	
				③	ウインナー	キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ セロリ パセリ	じゃがいも	
10(木)		麦ご飯	ブルコギ風① もやしナムル② 中華卵スープ③		牛乳		米 麦 強化米	野菜たっぷり ブルコギ風
				①	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん にら しょうが	砂糖 トウバンジャン ごま油 オイスターソース 油 かたくり粉	
				②		もやし きゅうり にんじん	ごま油 砂糖 ごま	
				③	卵	コーン 玉ねぎ	かたくり粉	
11(金)		わかめご飯①	鶏肉の照り焼き② オイマヨサラダ③ なるとのすまし汁④		牛乳		米 麦 強化米 ごま	オイスター ソースと マヨネーズで 「オイマヨ サラダ」
				①	わかめ			
				②	鶏肉	しょうが	ごま 砂糖 かたくり粉	
				③		キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ ごま オイスターソース	
15(火)		ココア揚げパン①	鶏肉のから揚げ② シーザーサラダ③ コーンスープ④ ソーダクラッシュゼリー⑤		牛乳		米 麦 強化米	1-2 希望献立
				①			コッパン 油 ミルクココア 砂糖	
				②	鶏肉	しょうが にんにく	かたくり粉 油	
				③	ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ	シーザーサラダドレッシング クルトン	
				④	牛乳 生クリーム	コーン 玉ねぎ パセリ	コーンスープの素	
16(水)		麦ご飯	さばの塩焼き① 筑前煮② 白菜のみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	今日の魚は さば
				①	さば			
				②	鶏肉 ちくわ	ごぼう にんじん 干しいたけ いんげん れんこん	こんにゃく 油 砂糖	
17(木)		そばろパン	ミートグラタン① 五目いため② レタススープ③		牛乳		そばろパン	たんぱく 質たっぷり 豚肉
				①	豚肉 チーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	マカロニ ケチャップ ソース 油	
				②	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく	油 オイスターソース	
				⑤	ベーコン	レタス コーン		
18(金)		冬野菜カレー①	もやしとじゃこの和え物② フルーチェ(ピーチ)③ 福神漬		牛乳	福神漬		冬野菜 たっぷりの カレー
				①	豚肉	れんこん 大根 にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 強化米 里芋 油 カレールー ソース ケチャップ	
				②	じゃこ	もやし ほうれん草 にんじん	ごま油 ごま	
				③	牛乳		フルーチェの素(ピーチ)	

あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか・・・「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3ヵ月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

給食室では今年度も安全でおいしい給食づくりに取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



日(曜日)	献立名			食品の種類と働き			備考	
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える		黄の食品群 熱や力のもとになる
21(月)		麦ご飯	鮭のピザソース焼き① きんぴらごぼう② つみっこ③ ぼんかん		牛乳	ぼんかん	米 麦 強化米	埼玉県の郷土料理 「つみっこ」
				①	鮭 チーズ	玉ねぎ ピーマン パプリカ マッシュルーム	油 ピザソース ケチャップ	
				②	さつま揚げ	ごぼう にんじん いんげん	砂糖 油 ごま	
				③	鶏肉	にんじん れんこん しめじ 大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく 小麦粉 油	
22(火)		八幡芋のそぼろあんかけご飯①	鶏肉の黒こしょう焼き② 大根ツナサラダ③ かきたま汁④		牛乳			甲斐市の特産物 「八幡芋」
				①	鶏肉 のり	しょうが	米 八幡芋 砂糖 かたくり粉	
				②	鶏肉	しょうが		
				③	ツナ	大根 きゅうり にんじん	和風ドレッシング	
23(水)		マーボー焼きそば①	海藻サラダ② 野菜スープ③ チョコチップ蒸しパン④		牛乳			宮城県の郷土料理 「マーボー焼きそば」
				①	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが	やきそば 油 マーボーの素 トウバンジャン テンメンジャン 砂糖 ごま油 かたくり粉	
				②	海藻 かに風かまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり	和風ドレッシング	
				③	ベーコン	ほうれん草 大根 にんじん		
24(木)		麦ご飯	鶏ちゃん① マカロニサラダ② 麩のみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	岐阜県の郷土料理 「鶏ちゃん」
				①	鶏肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン	砂糖 ごま油	
				②	ハム	きゅうり にんじん コーン	マカロニ マヨネーズ	
				③	油揚げ みそ	玉ねぎ	麩	
25(金)		エスカロップ①	パプリカサラダ② 白菜スープ③		牛乳			北海道の郷土料理 「エスカロップ」
				①	豚肉 卵	たけのこ 玉ねぎ	米 バター 小麦粉 パン粉 油 デミグラスソース ハヤシルー	
				②		キャベツ にんじん きゅうり パプリカ	オリーブオイル 砂糖	
				③	ベーコン	白菜		
28(月)		麦ご飯	魚のコーンマヨ焼き① 糸こんにふと厚揚げの煮物② じゃがいものみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	今日の魚は メルルーサ
				①	メルルーサ	玉ねぎ コーン パセリ	マヨネーズ	
				②	厚揚げ こんにふ	にんじん 干しいたけ	砂糖 油	
				③	みそ	えのき ねぎ	じゃがいも	
29(火)		ミルクパン	鶏肉のトマト煮① イタリアンサラダ② イタリアンスープ③ コーヒーゼリー④		牛乳		ミルクパン	旬の食材 セロリ
				①	鶏肉 ベーコン	にんにく トマト 玉ねぎ パセリ	小麦粉 ケチャップ	
				②		キャベツ にんじん コーン きゅうり	イタリアンドレッシング	
				③	ベーコン	玉ねぎ セロリ にんじん パセリ		
30(水)		麦ご飯	豚肉のしょうが焼き① 切干大根サラダ② なめこと豆腐のみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	旬の食材 豆腐
				①	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン	油	
				②	ツナ	切干大根 フロccoli にんじん きゅうり	ごま油 ごま 砂糖	
				③	豆腐 油揚げ みそ	なめこ ねぎ		
31(木)		バターロールパン	和風メンチカツ① いろどりソテー② ベーコンスープ③ ストロベリーヨーグルト		牛乳 ストロベリーヨーグルト		バターロールパン	手作り メンチカツ
				①	豚肉 鶏肉 卵	れんこん ごぼう 玉ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 パン粉 油 ソース	
				②	ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ	バター	
				③	ベーコン	玉ねぎ コーン パセリ		

☆2ヶ月に一度程度食材の放射能検査を行っています。

☆都合により献立の内容が変更する場合があります。

学校給食のほじまり

明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛(ちゅうあい)小学校で、貧困児童を対象に行われたのが学校給食のはじまりといわれています。この時の献立は「おにぎり」「塩鮭」「菜の漬物」だったといえます。餓死をしてしまうような深刻な不況が続き、貧しい人々も多かったため、給食の提供が行われていたのです。



竜王北中学校では1月21日(月)～25日(金)を給食週間とし、今年度は日本各地の郷土食や地場産物を使ったメニューを考えました。

- 21日(月)・・・「つみっこ」
埼玉県の郷土料理で、いわゆるおすいとんです
- 22日(火)・・・「八幡芋のそぼろあんかけごはん」
甲斐市の特産物、八幡芋を使ったご飯です
- 23日(水)・・・「マーボー焼きそば」
宮城県の郷土料理で、やきそばにマーボードウフをかけて食べます
- 24日(木)・・・「鶏ちゃん」
岐阜県の郷土料理で、鶏肉をみそだれに漬けてから炒めます
- 25日(金)・・・「エスカロップ」
北海道の郷土料理で、バターライスの上にとんかつをのせた料理です