令和５年度　１月　学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日	曜	こんだて名 主食	牛乳	副食 デザート	食べ物のはたらき 体をつくる（あか） 魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海草など	体の調子を整える（みどり） 色の濃い野菜	その他の野菜・果物	エネルギーのもとになる（きいろ） こく類・いも類・さとう	油類	献立からのメッセージ
9	火	ごはん	○	はまちのたつたあげ ジャーマンポテト かぶのみそ汁	**はまち** ウインナー **とうふ**　みそ	**牛乳** わかめ	**にんじん** こまつな	しょうが　**白ねぎ** とうもろこし　**かぶ**	**米**　さとう でんぷん **じゃがいも**	油 **バター**	今日から、３学期の給食がスタートしました。寒さ厳しい季節ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はぐっすり寝て、心も体も元気な１年にしましょう！
10	水	小型 かぼちゃ パン	○	きゃべつメンチ りんごヨーグルト けんちんうどん	とり肉 ぶた肉 油あげ	**牛乳** **ヨーグルト**	**にんじん** かぼちゃ	**だいこん**　ごぼう **白ねぎ**　きゃべつ たまねぎ　もも りんご　なし	小麦粉 うどん **さといも** ナタデココ		冬が旬の野菜が甘いのは、凍結防止のため蓄えていたでんぷんを糖分に変えるからです。給食では、寒さに当たったおいしい冬野菜をたくさん使用します。
11	木	ごはん	○	おからコロッケ ごぼうサラダ カレーシチュー	かまぼこ ぶた肉 おから	**牛乳** ひじき	**にんじん** トマト **ブロッコリー**	ごぼう　**きゃべつ** **にんにく**　**白ねぎ** たまねぎ	**米** **じゃがいも** パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	正月に食べ過ぎて、なんだかおなかがスッキリしない人はいませんか？食物繊維たっぷりのごぼうサラダをしっかり食べて、おなかの掃除をしましょう。
12	金	ごはん	○	くろまめがんも 紅白なます 白玉汁	黒豆 大豆 かまぼこ	**牛乳**	**にんじん**	**だいこん**　**はくさい** しめじ　**白ねぎ**　ゆず	**米** さとう もち	ごま	少し遅めの「おせち給食」です。健康や豊作など、料理それぞれに新年の願いが込められたおせち料理は、日本ならではの受け継いでいきたい食文化ですね。
15	月	ごはん	○	とりのゆずみそかけ 高野とうふのふくめ煮 はるさめスープ	とり肉　みそ 高野とうふ ちくわ	**牛乳**	**にんじん** インゲン	**だいこん**　**はくさい** たけのこ　**白ねぎ** えのきたけ　ゆず	**米**　さとう はるさめ でんぷん	ごま	冬が旬の柑橘類「ゆず」は、さわやかな香りと酸味で日本の食卓を彩ってきた食材です。最近では海外でも「ＹＵＺＵ」という呼び名で人気があるそうです。
16	火	ゆかり ごはん	○	さつまいもと大豆のあげ煮 のりずあえ あごちくわのみぞれ汁	大豆　ツナ あつあげ あごちくわ	**牛乳** のり	**にんじん** こまつな	**きゃべつ**　**白ねぎ** **だいこん**　しめじ **はくさい**　赤しそ	**米**　さとう **さつまいも** でんぷん	油 ごま	塩は料理の味を決める大切な調味料ですが、とり過ぎは生活習慣病の原因になります。今も未来も健康でいるために、子どもの頃から減塩に心がけましょう。
17	水	小型 米粉 パン	○	いわしハンバーグ ブロッコリーサラダ みそバターラーメン	大豆　いわし みそ　とり肉 **ぶた肉**	**牛乳** わかめ	**ブロッコリー** **にんじん** 青ねぎ	**きゃべつ**　もやし たけのこ　だいこん えだまめ　たまねぎ とうもろこし	米粉　さとう ラーメン でんぷん	油 **バター** ドレッシング	日本で初めてラーメンを食べたのは徳川光圀（水戸黄門）といわれてきましたが、室町時代には日本で、ラーメンが作られていた資料が発見されたそうです。
18	木	ごはん	○	はるまき だいこんのいため煮 キムチスープ	ぶた肉 ベーコン **とうふ**　みそ	**牛乳**	**にんじん** にら	**はくさい**　**だいこん** **こんにゃく**　**にんにく** しょうが　しいたけ　もやし はくさいキムチ　たまねぎ きゃべつ　たけのこ	**米** 小麦粉 さとう	油 ごま油	**【学校給食週間マメ知識 その①】** 日本で給食が始まったのは明治22年。山形県の寺に作られた小学校で、子どもたちに昼食を提供したのが始まりです。
19	金	ごはん	○	さばのしおこうじ焼き はりはりサラダ カリフラワーのクリーム煮	**さば** 油あげ ウインナー	**牛乳**	**にんじん** **ほうれんそう** パセリ	**白ねぎ**　とうもろこし もやし　カリフラワー きりぼしだいこん	**米** さとう **じゃがいも**	ごま油 油 ごま	**【学校給食週間マメ知識 その②】** 給食が始まった頃の献立は、おにぎり・焼魚・漬物だったそうです。住民から寄付された米や川魚が使われていました。
22	月	ごはん	○	ぶたのしょうがいため はくさいのゆずあえ じゃがいものみそ汁	**ぶた肉** とうふちくわ 油あげ　みそ かつおぶし	**牛乳** こんぶ	ピーマン **ほうれんそう** **にんじん**	**にんにく**　**白ねぎ** **はくさい**　れんこん しょうが　ごぼう まいたけ　ゆず	**米** さとう でんぷん **じゃがいも**	油	**【学校給食週間マメ知識 その③】** 栄養不足を補うために始まった給食ですが、現在では望ましい食習慣等について学ぶ学習時間として実施されています。
23	火	ごはん	○	ぶりのフライ 海そうサラダ なめこ汁 お米のタルト	**はまち** **とうふ** みそ	**牛乳** しらす わかめ こんぶ のり	**にんじん**	**きゃべつ**　**白ねぎ** **だいこん**　なめこ	**米** 小麦粉 パン粉 タルト	油	**【学校給食週間特別献立】** **船上小学校の給食** **『今が旬！** **冬の栄養たっぷりこん立』**
24	水	ごはん	○	とりのたつたあげ ブロッコリーのごまじゃこあえ さつまいもと野菜のすいとん汁 チョコクレープ	とり肉 **ぶた肉** 油あげ	**牛乳** しらす	**ブロッコリー** **にんじん**	**きゃべつ**　**はくさい** **白ねぎ**　しょうが	**米**　**さつまいも** すいとん　さとう クレープ	油 ごま油 ごま	**【学校給食週間特別献立】** **浦安小学校の給食** **『琴浦町の野菜、** **旬の野菜たっぷり給食』**
25	木	ごはん	○	じゃがいものコロッケ 白菜とツナのみそマヨサラダ 冬のあったかクリームスープ みかん	ぶた肉　ツナ かつおぶし ベーコン　みそ	**牛乳** スキムミルク チーズ	**にんじん** パセリ	**はくさい**　もやし たまねぎ　みかん	**米**　さとう **じゃがいも** 小麦粉 パン粉	油 **バター** ごま マヨネーズ	**【学校給食週間特別献立】** **赤碕中学校の給食** **『冬にぴったり あったか給食』**
26	金	ごはん	○	マーボーどうふ はなやさいのマヨネーズがけ とんじる 白パラヨーグルト	**ぶた肉** **とうふ** みそ	**牛乳** **ヨーグルト**	ピーマン **にんじん** **ブロッコリー**	**にんにく**　しょうが **白ねぎ**　カリフラワー **だいこん**　**こんにゃく**	**米**　さとう **さといも** でんぷん	マヨネーズ ごま油	**【学校給食週間特別献立】** **聖郷小学校の給食** **『栄養がたくさん** **とれるこんだて』**
29	月	ごはん	○	とりのてりやきチーズ コーンポテトサラダ 栄養たくさんあったかおみそ汁 シュークリーム	**とり肉**　ハム **とうふ**　みそ 油あげ	**牛乳** チーズ	**にんじん**	**にんにく**　しょうが **かぶ**　**はくさい** とうもろこし	**米**　さとう **じゃがいも** **シュークリーム**	マヨネーズ	**【学校給食週間特別献立】** **東伯中学校の給食** **『冬でも元気に！** **ぽかぽか給食』**
30	火	星空舞 ごはん	○	カボチャコロッケ ゆかりあえ サーモンスープ りんご	ぶた肉　**さけ** かまぼこ かつおぶし	**牛乳**	**ほうれんそう** **にんじん** かぼちゃ	**はくさい**　**だいこん** **白ねぎ**　**きゃべつ** たまねぎ りんご　赤しそ	**米**　パン粉 **じゃがいも** 小麦粉 でんぷん	油	**【学校給食週間特別献立】** **赤碕小学校の給食** **『冬の食材を使った給食』**
31	水	小型 アップル パン	○	ゆず風味のしょうがやき 大根のサラダ カニラーメン ミルメークココア	**ぶた肉**　とり肉 カニ　なると	**牛乳**	**にんじん** こまつな ピーマン	**にんにく**　しょうが たまねぎ　**だいこん** **きゃべつ**　もやし　**白ねぎ** たけのこ　ゆず　りんご	小麦粉　さとう でんぷん ラーメン	油 ドレッシング	**【学校給食週間特別献立】** **八橋小学校の給食** **『「冬といえば…」の** **食べ物給食』**

はスプーンをつける日です。**太字**の食品は、琴浦町産の食べ物です。

※ 学校給食週間特別給食として、１/２３（火）～３１（水）は 児童生徒作成献立を実施します！