

# 1月給食予定献立表



日 曜	献 立 名	おもに使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄 養 価	
		おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)		エネルギー kcal	蛋白質 g
9 金	揚げパン(きなこ)	ツイストパン 油 さとう	きなこ		小麦 大豆	648	26.4
	牛乳		牛乳		乳		
	ミネストローネ	油 シェルマカロニ ジャがいも	ぶた肉 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト	小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉		
	スパニッシュオムレツ		スパニッシュオムレツ		乳 卵 豚肉		
	〇ヨーグルト		ヨーグルト		乳		
13 火	ごはん	ごはん				673	24.3
	牛乳		牛乳		乳		
	とうふとこまつなのみそ汁		にぼし粉 みそ とうふ わかめ	だいこん こまつな	大豆		
	カレーコロッケ	油 カレーコロッケ			小麦 乳 大豆 牛肉 豚肉 りんご		
	大豆の磯煮	油 さとう	ひじき とり肉 油あげ 大豆 さつまあげ	にんじん こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉		
14 水	ごはん	ごはん				694	25.4
	牛乳		牛乳		乳		
	マーボーどうふ	さとう でんぷん ごま油	ぶた肉 とうふ みそ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん	小麦 大豆 牛肉 豚肉 ゼラチン ごま		
	むしぎょうざ(小2個・中2個)		ぎょうざ		小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	こんにゃくサラダ			サラダこんにゃく きゅうり キャベツ			
パンパンジードレッシング	パンパンジードレッシング			小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン ごま			
15 木	ライスボール	ライスボール			小麦 大豆	683	23.3
	牛乳		牛乳		乳		
	かぼちゃときのこのシチュー	バター 油 ホワイトルウ	とり肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム しめじ	小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉		
	えびかつ	油	えびかつ		小麦 えび		
	切りほしだいこんのサラダ		くきわかめ	切りほしだいこん にんじん きゅうり とうもろこし			
香りごまドレッシング	香りごまドレッシング			小麦 大豆 卵 ごま			
16 金	ごはん	ごはん				650	20.9
	ジョア(ストロベリー)		ジョア(ストロベリー)		乳		
	ハヤシライス	油 ジャがいも ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト	小麦 乳 大豆 豚肉		
	チキンナゲット(小2個・中3個)		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
	りんご			りんご	りんご		
19 月	わかめごはん	わかめごはん				752	27.7
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
	豚汁	油 ジャがいも	にぼし粉 みそ とうふ ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	大豆 豚肉		
	とりのからあげ	油 でんぷん	とり肉生姜醤油漬		小麦 大豆 鶏肉		
	ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草 にんじん もやし			
ナムルドレッシング	ナムルドレッシング			小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま			
20 火	ごはん	ごはん				677	27.5
	牛乳		牛乳		乳		
	すいとん【統一献立】	すいとん さといも	ぶた肉 油あげ にぼし粉	にんじん はくさい こまつな	小麦 大豆 豚肉		
	ほっけの塩やき		ほっけ				
	マセドアンサラダ	ジャがいも		にんじん とうもろこし グリンピース			
ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ			大豆			
21 水	中華めん	中華めん			小麦	685	24.5
	牛乳		牛乳		乳		
	みそラーメンの汁	油 さとう ごま	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし きくらげ いら	小麦 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 ゼラチン ごま		
	春巻き	油	春巻き		小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	フルーツ杏仁	杏仁どうふ		みかん缶 バイン缶 おうとう缶	大豆 もも		
22 木	こどもパン	こどもパン			小麦 大豆	660	28.8
	牛乳		牛乳		乳		
	はくさいのシチュー	油 バター ホワイトルウ ジャがいも	とり肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉		
	ハンバーグのてりやきソースかけ	さとう でんぷん	ハンバーグ		小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	ほうれん草とコーンのソテー	油		ほうれん草 たまねぎ とうもろこし にんじん	小麦 乳 大豆 鶏肉		
23 金	ごはん	ごはん				709	24.2
	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)		乳		
	若獅子(わかじし)カレー	油 カレールウ さとう	とり肉	にんにく たまねぎ	小麦 乳 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 りんご ごま		
	キャベツメンチ	油	キャベツメンチカツ		小麦 大豆 豚肉		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし			
和風ドレッシング	和風ドレッシング			小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご			
26 月	黒パン	黒パン			小麦 大豆	673	22.7
	牛乳		牛乳		乳		
	ポトフ	ジャがいも	ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん マッシュルーム ブロッコリー	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉		
	ハムサンドフライ	油	ハムサンドフライ		乳 小麦 大豆 卵 豚肉 鶏肉		
	ポイル野菜			キャベツ きゅうり とうもろこし			
イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング			小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご			
27 火	ちやめし	ちやめし			小麦 大豆	661	24.4
	牛乳		牛乳		乳		
	せんべい汁	南部せんべい	とり肉 にぼし粉	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ こまつな ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
	さばのガーリックやき		さばのガーリック漬		さば		
	りんご			りんご	りんご		

加須西中学校  
リクエスト献立



青森県の  
郷土料理

1月	献立名	おもに使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄養価		
		おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)		エネルギー kcal	蛋白質 g	
28	ごはん	ごはん				691	21.4	
	牛乳		牛乳		乳			
	はくさいのみそ汁		にぼし粉 厚揚げ みそ	はくさい にんじん ねぎ	大豆			
	かぼちゃひき肉フライ	油	かぼちゃひき肉フライ		小麦 大豆 豚肉 りんご			
	ソース				大豆 りんご			
かてめしのぐ	秩父地方の郷土料理	油 さとう	とり肉	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく いんげん ずいき	小麦 大豆 鶏肉	791	24.3	
29	コッペパンスライス	コッペパンライス			小麦 大豆	655	27.3	
	牛乳		牛乳		乳			
	アルファベットスープ	アルファベットマカロニ	とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉			
	やきフランクのケチャップソースかけ	さとう	フランクフルト		大豆 豚肉 りんご			
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー				
ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ			大豆	792	33.0		
30	ごはん	ごはん				650	27.6	
	牛乳		牛乳		乳			
	みぞれ汁	千葉県 の郷土料理	でんぷん	とり肉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれん草			小麦 大豆 鶏肉
	あじのさんがやき	さとう でんぷん	あじのさんが		小麦 大豆 豚肉			
	しらたきのソテー	ごま油 さとう	ぶた肉	しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ しらたき	小麦 大豆 豚肉 ごま			788

※ アレルギー表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナッツ)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

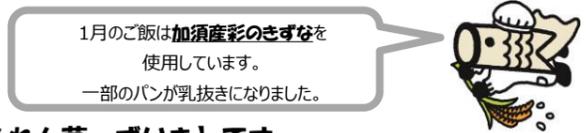
15回	平均栄養量	小学校	677	25.1
		中学校	804	29.5
	基準栄養量	小学校	650	21.2~32.5
		中学校	830	26.9~41.5

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ ○印の献立は、業者から直接学校に配送されるものです。

※ 加須市内の給食センター（加須・騎西）では、季節に合わせて共通したメニュー【統一献立】を取り入れています。

※ 今月の地場産物は【米、きゅうり、ねぎ、にんじん、きくらげ、ブロッコリー、だいこん、はくさい、ほうれん草、ずいき】です。



## 給食レシピ



## みそポテト

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「みそポテト」のレシピをご紹介します。

### 【材料】

材料名	1人分 (小学校)	4人分
じゃがいも	50g	200g
小麦粉 (または、てんぷら粉)	5g	20g
水	5g	20g
揚げ油	適量	適量
砂糖	5.5g	22g
みりん	2.5g	10g
たれ 赤みそ	2.5g	10g
白みそ	3g	12g
でんぷん	0.5g	2g
水	10g	40g

### 【栄養価】 (1人当たり)

エネルギー	塩分量
123kcal	0.7g

### 【作り方】

1. じゃがいもは、皮をむいてひと口大に切り、水にさらす。
2. 1のじゃがいもを蒸す。(電子レンジでも可。)
3. 小麦粉と水を混ぜて衣をつくり、2のじゃがいもにつける。
4. 油を180度に熱し、3のじゃがいもを揚げる。
5. たれをつくる。砂糖、みりん、みそ、水を混ぜ合わせて煮詰め、様子を見て、でんぷんでとろみをつける。
6. 4の揚げたじゃがいもに、たれをからめて出来上がり。

### ~ POINT ~

秩父地方に古くから伝わる郷土料理で、衣をつけて揚げたじゃがいもに、甘めのみそだれをかけた料理です。みそだれは多めにつくって、茹でた大根やこんにやくにかけてもおいしいです。



## お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。

子どもたちのお正月の楽しみと言えばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへおこづかいを渡す風習です。もともとは、お正月の歳神様にお供えた「もち」を歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「年神様の魂」を意味します。



## 1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

