

# 令和5年度 1月学校給食献立表

( 橘 ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

日	曜	献立名			おもな材料と体内での働き						エネルギー (Kcal) 炭水化物 (g) たんぱく質 (g)
					おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		
		主食	牛乳	副食	1群 (魚、肉、卵 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小 魚、海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、いも類、 砂糖)	6群 (油脂)	
10	水	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 野菜のゆかり和え 白菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小ねぎ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、もやし 白菜、きゅうり	米 砂糖	菜種油 ごま	820 111.6 33.7
11	木	雑穀 ごはん	○	豚肉のオイスターソース炒め 三絲湯 ソファール元氣ヨーグルト	豚肉 油揚げ ヨーグルト	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ しょうが 玉ねぎ、もやし	米、雑穀 春雨 砂糖	菜種油 ごま油	789 118.3 29.4
12	金	揚げパン	○	鶏肉と枝豆の炒め物 ブロッコリーサラダ	きな粉 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉ねぎ、枝豆 たけのこ、しょうが コーン	パン、小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油	836 103.5 36.3
15	月	食育の日 少ごはん	○	白身魚のごまみそがけ 紅白なます 白玉雑煮	白身魚 鶏肉、みそ 竹輪	牛乳	人参 小松菜 大ねぎ	大根	米、小麦粉 砂糖、でん粉 里芋、白玉餅	菜種油 ごま	846 129.0 35.8
16	火	ごはん	○	家常豆腐 にらたまスープ いちごゼリー	豚肉 厚揚げ 卵、みそ	牛乳	人参 小松菜 にら	たけのこ 干しいたけ にんにく、玉ねぎ	米、砂糖 でん粉 いちごゼリー	菜種油 ごま油	802 117.7 29.4
17	水	ごはん	○	がめ煮 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小ねぎ いんげん	玉ねぎ、ごぼう れんこん 干しいたけ	米、砂糖 こんにやく 里芋	菜種油	795 124.7 30.3
18	木	少ごはん	○	カレーうどん ビーンズサラダ	鶏肉、ツナ 大豆 ガルパンソ豆	牛乳 わかめ チーズ	人参 小ねぎ	玉ねぎ きゅうり コーン	米、でん粉 うどん麺 砂糖	菜種油 ごま油	783 114.3 26.9
19	金	ハン バーガー	○	えび入りポタージュ 一食ケチャップ	ハンバーグ えび、ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋	菜種油	781 89.4 37.0

## 学校給食週間の献立(1/22~1/26)発酵食品を食べて免疫力をつけよう!

22	月	ごはん	○	キムチチゲ 元氣サラダ	豚肉、ハム 削り節 豆腐	牛乳 昆布	大ねぎ 人参 にら	えのき、しめじ 白菜、キャベツ にんにく、コーン きゅうり、 <b>キムチ</b>	米 砂糖	菜種油	785 111.8 30.3
23	火	和食の日 ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き もやしと人参の炒め物 肉団子汁	鮭 肉団子	牛乳 わかめ	人参 小ねぎ	玉ねぎ もやし えのき	米 春雨	菜種油	764 109.8 36.7
24	水	麦ごはん	○	肉じゃが 大根のみそ汁 一食納豆	牛肉 納豆 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小ねぎ	玉ねぎ 大根	米、砂糖、麦 しらたき じゃが芋	菜種油	800 123.2 32.6
25	木	五目 ごはん	○	千草焼き 切り干し大根の煮物 ピリ辛みそ汁	竹輪、豆腐 油揚げ、卵 豚肉、 <b>みそ</b>	牛乳 <b>チーズ</b>	人参 いんげん チンゲン菜	ごぼう、もやし 干しいたけ 切り干し大根	米 砂糖	菜種油	802 106.4 31.0
26	金	パン	○	鶏肉と豆の照り煮 オニオンスープ 一食チーズ	鶏肉 大豆	牛乳 <b>チーズ</b>	人参 パセリ	玉ねぎ しょうが 枝豆	<b>パン</b> でん粉 マーマレード	菜種油	857 90.6 40.3
29	月	ごはん	○	さばのカレー揚げ ひじきの炒め物 かき玉汁	さば、卵 てんぷら 油揚げ、みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 いんげん	白菜 玉ねぎ	米、小麦粉 こんにやく でん粉、砂糖	菜種油	830 109.4 35.0
30	火	ごはん	○	みそおでん 酢の物	鶏肉、竹輪 うずら卵 厚揚げ、みそ	牛乳、昆布 しらす干し わかめ	人参	キャベツ きゅうり 大根	米、砂糖 こんにやく 里芋	ごま	813 118.2 33.2
31	水	ハヤシ ライス	○	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参	玉ねぎ、しめじ みかん、パイ 黄桃、ナタデココ	米、麦 小麦粉 砂糖	菜種油 バター	875 132.4 28.1

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

※給食週間中の**太字**の食品は、発酵食品です。

### 1月15日食育の日 ~正月料理の献立~

正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められています。日本に昔から伝わる正月料理について紹介します。

#### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本は、主に角もち、西日本は、主に丸もちを入れます。すまし仕立てや、みそ仕立てなど、地域ごとに様々な雑煮があります。福岡県では、焼きあご(トビウオ)の出汁に、ぶり、かつお菜、大根、人参、里芋などの具材をいれた博多雑煮を食べる家庭が多いようです。

#### 紅白なます



紅白なますは、人参と大根の酢の物です。細く切った人参と大根が、紅白の水引をあらわし、一家の平和を願う縁起物とされています。



# 令和5年度 1月学校給食盛付表

大牟田市中学校給食センター

## 1月20日～28日は「学校給食週間」

学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高めるために定められました。給食週間中は、給食への理解をさらに深め、給食を食べられることや、給食に携わる人たちへ改めて感謝しましょう。



<p>10日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き 野菜のゆかり和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 白菜のみそ汁</p>	<p>11日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>豚肉のオイスターソース炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>雑穀ごはん サンスウタン三絲湯</p>	<p>12日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大皿 小碗</p> <p>揚げパン (2本) 鶏肉と枝豆の炒め物</p>		
<p>15日(月)</p> <p>牛乳</p> <p><b>食育の日</b></p> <p>白身魚のごまみそがけ 紅白なます</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん(少) 白玉雑煮</p> <p><b>いつもより少し少なめです</b></p>	<p>16日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>いちごゼリー</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん にらたまスープ</p>	<p>17日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>がめ煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p>18日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>小皿</p> <p>小碗 大碗</p> <p>ごはん(少) カレーうどん</p> <p><b>いつもより少し少なめです</b></p>	<p>19日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ケチャップ</p> <p>ハンバーグ キャベツソテー</p> <p>大皿</p> <p>パン</p> <p>小碗</p> <p>えび入りポタージュ</p> <p><b>ハンバーガー</b></p>

## 学校給食週間の献立(1/22～1/26)発酵食品を食べて免疫力をつけよう!

<p>22日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>元気サラダ</p> <p>小皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん キムチチゲ</p>	<p>23日(火)</p> <p>牛乳</p> <p><b>和食の日</b></p> <p>鮭の塩こうじ焼き もやしと人参の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 肉団子汁</p>	<p>24日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>一食納豆</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>麦ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>25日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>干草焼き 切り干し大根の煮物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>五目ごはん ピリ辛みそ汁</p>	<p>26日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉と豆の照り煮</p> <p>大皿</p> <p>一食チーズ</p> <p>パン</p> <p>小碗</p> <p>オニオンスープ</p>
<p>29日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>さばのカレー揚げ ひじきの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん かき玉汁</p>	<p>30日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>酢の物</p> <p>小皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん みそおでん</p>	<p>31日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>麦ごはん ハヤシルウ</p> <p><b>いつもより多めです</b></p> <p><b>ハヤシライス</b></p>	<p>今年の給食週間のテーマ <b>発酵食品を食べて 免疫力をつけよう</b> (免疫力とは病気と戦う力のことです)</p> <p>《給食週間中に登場する発酵食品》</p> <p>キムチ ヨーグルト チーズ かつおぶし</p> <p>ナタデココ パン 納豆 みそ</p> <p>塩こうじ 酢 しょうゆ 酒</p>	

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

### 発酵食品で、なぜ免疫力がUPするの？

免疫力を高めて健康を保つためには、腸内の環境を整えることが大切です。発酵食品には、腸内環境を改善して免疫細胞を活性化する働きや、腸での消化や吸収を助ける善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境を改善し、免疫力向上の効果が期待できる発酵食品を、普段の食事に積極的に取り入れていきましょう。

寒くて体温が下がりがやすい冬は、免疫力が落ちやすくなります。

