



1月学校給食献立予定表

2022年11月3日
川島町は50周年を
迎えます。



令和 3 年度

今月の目標 **かんしゃしてたべよう**

かわしままちがっこうきゅうしよく
川島町学校給食センター

| 日 | 曜 | こんだてめい | | おもなしょくひんめい | | | えいようりょう | | |
|-----|----------------------------------|--------------|---|---|--|--|--------------------------|----------------------------|----------------|
| | | しゅしょくのみもの | お か す | からだをつくるもの | ねつやちからになるもの | からだのちょうしをととのえるもの | エネルギー kcal | たんぱく質 g | |
| 13 | 木 | わかめごはん 牛乳 | そうにふう とりにくのみそづけやき ハリハリゆすだいいん こうはくゼリー | ぎゅうにゅう とりにく なると みそ | わかめ ごはん もち さといも あぶら ごまあぶら さとう こうはくゼリー | だいいん にんじん ごまつな にんにく たまねぎ ゆず きりほしだいいん | 小学生 641 中学生 786 | 小学生 26.6 中学生 32.3 | |
| 14 | 金 | ごはん 牛乳 | すきやきふうに あおりのポテト (小②中③) みかん | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご あおりのり | ごはん あぶら さんおんとう さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ | しらたき ねぎ たまねぎ ほうれんそう みかん | 684 849 | 25.5 31.1 | |
| 17 | 月 | ごはん 牛乳 | ABCスープ てりやきハンバーグ さくさくサラダ | ぎゅうにゅう フランクフルト ハンバーグ | ごはん あぶら マカロニ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな しめじ えだまめ きゅうり れんこん | 674 843 | 24.8 30.2 | |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 | キャロットポタージュ オムレツのトマトソースかけ オイスターソースいため | ぎゅうにゅう パーコン なまクリーム オムレツ ぶたにく | ごはん あぶら バター こむぎこ さとう | たまねぎ にんじん コーン トマトかん しょうが キャベツ もやし にら | 685 860 | 26.7 32.8 | |
| 19 | 水 | ごはん 牛乳 | じゃがいものそぼろに たらねぎソースかけ ごまつなごまびたし | ぎゅうにゅう とりにく たら | ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん さんおんとう ごま ごまあぶら | しょうが にんじん たまねぎ しらたき えだまめ ねぎ ごまつな キャベツ | 648 807 | 23.3 28.3 | |
| 20 | 木 | くろパン 牛乳 | むさしのシチュー にくだんごのカチャップソースかけ (小②中③) グリーンサラダ | ぎゅうにゅう とりにく スクミミルク なまクリーム にくだんご | くろパン あぶら さつまいも バター こむぎこ さとう | たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり えだまめ | 708 922 | 26.1 33.0 | |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳 | マーボー豆腐 はるまき ナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ はるまき | ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ラーゆ | しょうが にんにく にんじん ねぎ にら だいすもやし ごまつな | 715 905 | 25.5 31.6 | |
| 24 | 月 | ごはん 牛乳 | チゲふうとんじる さばのりんごソースかけ きりほしだいいんのシャキシャキそぼろ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さば とりにく | ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん | にんにく しょうが にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ キムチ はくさい すりおろしりんご ねぎ きりほしだいいん コーン ごまつな | 705 870 | 26.1 31.8 | |
| 25 | 火 | じごなうどん 牛乳 | わふうつけじる (しる) しらたまぜんざい キャベツのごまあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ あずき | じごなうどん あぶら さとう しらたまもち ごま | だいいん ほししいだけ ねぎ ごまつな キャベツ にんじん きゅうり | 689 854 | 25.7 31.7 | |
| 26 | 水 | ごはん 牛乳 | レンファータン すぶた きゅうりとキャベツのちゅうかあえ | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく | ごはん はるさめ でんぶん ごまあぶら あぶら さんおんとう さとう ごま | にんじん たまねぎ コーン ごまつな しょうが にんにく ピーマン たけのこ ほししいだけ きゅうり キャベツ | 702 877 | 27.0 33.2 | |
| 27 | 木 | ツイストパン 牛乳 | ポトフ やきそば フルーツヨーグルトあえ | ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト ぶたにく ヨーグルト | ツイストパン あぶら じゃがいも ちゅうかめん | にんじん たまねぎ だいいん キャベツ パインかん みかんかん りんごかん | 694 882 | 26.9 33.2 | |
| 28 | 金 | ごはん 牛乳 | スピナッチカレー シーフードナゲット (小①中②) かいそうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト シーフードナゲット かいそうミックス | ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ ころざとう ココア ごまあぶら | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん オニオンソテー すりおろしりんご ほうれんそう もやし きゅうり | 664 846 | 25.0 32.1 | |
| 31 | 月 | ごはん 牛乳 | かわじまごじる とりにくのしおからあげ ごぼうサラダ ひとくちチーズ (中のみ) | ぎゅうにゅう たいす みそ とりにく チーズ | ごはん あぶら さといも ごまあぶら さとう でんぶん ごま さんおんとう | ずいき にんじん ごぼう だいいん ほししいだけ はくさい ねぎ にんにく きゅうり コーン | 637 832 | 25.6 33.5 | |
| 13回 | ※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 | | | | | ※ 赤字 の食品は、川島町産の食材を使っています。 | 今月の平均栄養摂取量 | 680 856 | 25.8 31.9 |
| | | | | | | | 学校給食摂取基準 | 650 830 | 21~33 27~42 |

お雑煮豆知識 13日(木)の給食「雑煮風」

お雑煮の歴史は古く、平安時代からすでに食べられていたといわれています。当時、おもちを稲作をする日本人にとって、「ハレの日」に食べるおめでたい食べ物でした。おもちにさといも、にんじん、大根などを、その年の最初に井戸や川からくんだ若水(わかみず)と、新年初めての火で時間をかけて煮込み、元日に食べたのが始まりだといわれています。さまざまな具材を煮合わせて、雑煮せ(にませ)たことが語源となり、「お雑煮」と呼ばれるようになりました。

そんなお雑煮ですが、家庭や地域によって味つけや使う食材などがさまざまです。もちでは「角もち」や「丸もち」の違い、汁では「しょうゆ」や「みそ」、具やだし汁でもさまざまです。あんこが入ったもちの雑煮や、もちを入れない雑煮、そもそも雑煮を食べない地域もあります。日本各地で多種多様な特色があり、調べてみるのもおもしろいですよ。



★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>



1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。

学校給食が戦後再開されたことを記念する日が1月24日『給食記念日』です。
この日から1週間を給食週間と呼んでいます。給食にたずさわる人の苦勞を知ったり、感謝の気持ちを表す“週間”とされています。