

# 令和6年度 1月 給食献立表



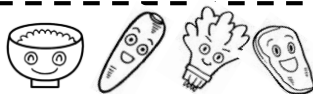
新潟市立曾野木中学校

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂		
7日 (火)	麦ごはん					米 麦		エネルギー	787 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん	ぶなしめじ たまねぎ グリーンピース にんにく	じゃがいも	カレールウ 油	たんぱく質	25.3 g
	ヨーグルトあえ	黒豆	ヨーグルト		みかん パイン 黄桃	水あめ		脂質	19.4 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量	1.8 g
8日 (水)	ごはん					米		エネルギー	834 kcal
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきだけ			たんぱく質	31.6 g
	煮込みハンバーグ	豚肉 鶏肉			しょうが たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉		脂質	24.4 g
	ビーンズサラダ	だいず みそ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量	3.4 g
9日 (木)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	789 kcal
	かしわ汁	豆腐 鶏肉		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		たんぱく質	32.2 g
	鮭チーズフライ	さけ	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	脂質	23.6 g
10日 (金)	のりぼろあえ	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			食塩相当量	2.1 g
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	773 kcal
	チンゲン菜とほたてのスーフ	ほたて 豆腐		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ			たんぱく質	30.7 g
14日 (火)	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ	でん粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	揚げ油 油	脂質	22.2 g
	みかん				みかん			食塩相当量	2.2 g
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	740 kcal
15日 (水)	親子煮	鶏肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃがいも 砂糖 麩		たんぱく質	33.1 g
	豚火みそ	だいず みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	揚げ油	脂質	19.1 g
	豆腐漬け		くきわかめ		キャベツ きゅうり			食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						
16日 (木)	ごはん					米		エネルギー	757 kcal
	キムチ豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質	34.0 g
	白身魚のたつた揚げ	たら				でん粉	揚げ油	脂質	23.5 g
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし キャベツ	砂糖	ごま	食塩相当量	2.6 g
17日 (金)	牛乳		牛乳						
	米粉めん					米粉 小麦粉 でん粉		エネルギー	771 kcal
	坦々スーフ	豚肉 豆みそ みそ		チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ	でん粉	油 ごま油 ごま	たんぱく質	32.9 g
	コーンシューマイ	たら				小麦粉 でん粉 パン粉	たまねぎ コーン	脂質	21.5 g
20日 (月)	塩もみ				キャベツ きゅうり			食塩相当量	3.2 g
	牛乳		牛乳						
	千キンライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	米	油	エネルギー	745 kcal
	白菜スーフ	ベーコン		にんじん こまつ な	はくさい たまねぎ			たんぱく質	23.3 g
21日 (火)	さつま芋サラダ		チーズ ヨーグルト		きゅうり コーン	さつまいも	卵抜きマヨネーズ	脂質	23.9 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量	2.8 g
	ごはん					米		エネルギー	759 kcal
	鮭の粕汁	さけ 生揚げ 打ち豆 みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	こんにゃく		たんぱく質	29.8 g
22日 (水)	さといもコロケ	鶏肉			たまねぎ	さといも でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖	揚げ油	脂質	21.9 g
	冬菜のひたし			とう菜 にんじん	もやし コーン			食塩相当量	2.2 g
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	802 kcal
22日 (水)	ちいめんじゃこの佃煮		わかめ			砂糖	アーモンド	たんぱく質	34.8 g
	もやしのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		もやし ねぎ			脂質	23.0 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖	揚げ油 油 ごま	食塩相当量	3.8 g
	牛乳		牛乳						
22日 (水)	マーボー丼 (麦ごはん)	豆腐 豚肉 みそ 大豆		にら	にんにく しょうが しいたけ きくらげ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質	33.4 g
	ごま入り春雨とわかめのサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	脂質	25.4 g
	ミルクデザート		牛乳			砂糖 水あめ		食塩相当量	3.0 g
牛乳		牛乳							

23日(木)	ごはん			にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ	こんにゃく さといも		エネルギー 769 kcal	
	のっぺい汁	鶏肉						たんぱく質 27.8 g	
	車麩の揚げ煮					麩 でん粉 砂糖	揚げ油	脂質 20.0 g	
	ごま入りきりざい	納豆		こまつな にんじん	きゅうり たくあん		ごま	食塩相当量 3.1 g	
24日(金)	牛乳		牛乳						
	わかめごはん		わかめ			米 水あめ		エネルギー 702 kcal	
	じゃがいものみぞ汁	みそ			にんじん ねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 29.3 g	
	厚揚げと豚肉のみぞゆめ	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん 青ピーマン	しいたけ たまねぎ たけのこ にんにく	しょうが	砂糖 でん粉	ごま油 油	脂質 19.0 g
牛乳		牛乳					食塩相当量 4.1 g		
27日(月)	<給食週間献立 ~祝・世界遺産登録 佐渡~> 2024年7月、「佐渡島の金山」が世界文化遺産として登録されました。2010年に誕生した「佐渡の新・ご当地グルメ」のぶりカツ丼。佐渡は、日本海を南下するぶりの通り道で、9月以外は年中とれるそうです。給食では、ぶりフライにしました。								
	ごはん					米		エネルギー 801 kcal	
	味つけのり	かつお節	のり いりこ 昆布		しいたけ			たんぱく質 33.1 g	
	豆腐のみぞ汁	豆腐 みそ		さやえんどう	ねぎ えのきたけ	じゃがいも		脂質 22.5 g	
	ぶりフライ(佐渡)	ぶり				小麦粉 パン粉	揚げ油	食塩相当量 2.4 g	
切り干し大根ゆめ煮	油揚げ		にんじん こまつな	切干しだいこん しいたけ	ごぼう	砂糖	こんにゃく	ごま サラダ油	
牛乳		牛乳							
28日(火)	<給食週間献立 ~新しいお礼の人物を知ろう① 津田梅子 ~> 津田梅子は、日本で最初の女子留学生として、アメリカへと渡りました。その後、女性が高度な教育を受けられるように、女子英学塾(現在の津田塾大学)をつくるなど、女性の地位向上に取り組んだりしました。「ジャンバラヤ」は、アメリカ・ルイジアナ州の料理で、スペインのパエリアがもとになっています。「クラムチャウダー」はアメリカを代表するスープです。								
	ジャンバラヤ(アメリカ)	ベーコン 大豆		グリーンピース にんじん トマト	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく	セロリー	米 砂糖	油	エネルギー 895 kcal
	クラムチャウダー	豚肉 あさり	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワइटルウ油	たんぱく質 41.3 g	
	飲むヨーグルト		乳製品				砂糖	脂質 20.6 g 食塩相当量 2.6 g	
29日(水)	<給食週間献立 ~新しいお礼の人物を知ろう② 北里柴三郎 ~> 北里柴三郎は、世界で初めて破傷風菌の純粋培養に成功するなど、伝染病の予防に大きな功績をあげました。「タイピーエン」は、北里柴三郎の出身地である熊本県の郷土料理です。たっぷりの野菜と春雨をやさしい味わいのあっさりとしたスープにからめた料理です。熊本県は、全国的にも上位の生産量を誇るれんこんの産地です。「からしれんこん」は有名な熊本の郷土料理です。								
	ごはん					米		エネルギー 753 kcal	
	タイピーエン(熊本)	豚肉 かまぼこ いか うすら卵			たまねぎ しいたけ しょうが	はるさめ	ごま油	たんぱく質 30.4 g	
	レンコンはさみ揚げ	鶏肉			れんこん たまねぎ しいたけ	小麦粉 小麦粉	揚げ油	脂質 23.2 g	
	かぶ漬け			こまつな	かぶ			食塩相当量 2.7 g	
牛乳		牛乳							
30日(木)	<給食週間献立 ~みんな大好き 人気メニュー ~> 揚げパンは、昭和30年代頃から給食に登場し始めました。当時は欠席していた児童にパンを届けていたようです。小学校の調理員さんが、硬くなってしまったパンを、欠席していた児童に栄養をつけてもらい、おいしく食べてもらうために油で揚げ、砂糖をまぶすことを考えたそうです。								
	ココア揚げパン		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ショートニング 揚げ油	エネルギー 722 kcal
	もずくスープ	豆腐	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ			たんぱく質 29.4 g	
	フレンチオムレツ	たまご					砂糖 でん粉	脂質 32.9 g	
	アーモンドいりシャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド油	食塩相当量 3.0 g	
	牛乳		牛乳						
31日(金)	<給食週間献立 ~新しいお礼の人物を知ろう③ 渋沢栄一 ~> 渋沢栄一は、日本で最初の銀行「第一国立銀行」をはじめ生涯で約500もの会社づくりに関わり、「近代日本経済の父」や「日本資本主義の父」と呼ばれています。「煮ほうとう」は、渋沢栄一の出身地である埼玉県深谷市の郷土料理で、渋沢栄一も好んで食べていたそうです。深谷市は、「深谷ねぎ」が有名ですが、「フロッコリー」も全国2位の収穫量です。								
	ごはん					米		エネルギー 760 kcal	
	煮ほうとう(埼玉)	豚肉 油揚げ		にんじん	ぶなしめじ はくさい ごぼう ねぎ	小麦粉		たんぱく質 23.8 g	
	さつまいもコロッケ					さつまいも 砂糖	揚げ油	パン粉 小麦粉	脂質 23.9 g
	ぶっかちゃん野菜のごまごまサラダ			フロッコリー	キャベツ きゅうり コーン		砂糖	ごま油 ごま	食塩相当量 2.9 g
牛乳		牛乳							
一日あたりの平均	エネルギー 776 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 22.8 g	食塩相当量 2.8 g	カルシウム 399 mg	鉄 4.1 mg			

※天候不良や、食材の流通状況、感染性胃腸炎の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食週間 1月27日(月)~1月31日(金)



★★★ 今月の給食変更 ★★★  
1月22日(水)：3年生給食なし

学校給食の始まりは・・・

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で、弁当を持ってこれない子どもたちのために、おにぎりや野菜や魚の塩づけを出したことが始まりとされています。その後各地へ広まっていますが、第二次世界大戦のため中断しました。戦後、昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で給食が再開され、この日が記念日となりましたが冬休みなどで給食がないため、1月24日を記念日に、毎年1月24日~30日を全国学校給食週間としています。