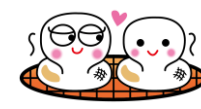




学校給食献立表



月		火		水		木		金						
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名			
<p>2023年 令和5年</p> <p>気持ちも新たに新年が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。</p> <p>テスト前も早寝・早起き！</p> <p>わたしたちは、眠っている間も脳のエネルギーは休みなく働いているので、朝起きた時は、脳のエネルギーは不足状態になっています。朝食をめぐと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力もなくなり、やる気がでません。</p> <p>テスト前に本来の力を発揮させるためには、夜ふかしをせずに、睡眠をしっかりとり、脳を休ませることで、勉強した内容が頭に残りやすくなります。それは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っているからです。テスト前だけではなく、日頃から早寝・早起きを心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。</p>														
<p>1月7日に七草がゆ！</p> <p>1月7日に「七草がゆ」食べましたか？「七草がゆ」は「春の七草」を正月7日の朝に、おかゆの中に入れて食べるのが一般的のようです。七草がゆを食べる意味は七草の栄養素を摂り、1年の無病息災を祈る行事と、1年間元気に過ごせるようにと願いが込められています。おかゆを食べる風習は中国から伝わり、日本には昔から雪の間から芽を出した若菜を摘むという風習がありました。中国文化が日本にやってきたときに2つの風習が混ざり七草を食べるようになったと言われています。</p> <p>かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。</p>														
<p>冬の野菜は甘い!?</p> <p>冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味を、ぜひ味わってください。</p> <p>今年はずき年 うさぎのように野菜をモリモリ食べよう！</p>														
<p>1月24日～30日は、全国学校給食週間!</p> <p>全国学校給食週間は、学校給食が始まったことを記念とする週間です。24日～30日の献立は、地場産物がたくさん使われています。お楽しみに・・・!!</p>		17	ごはん	精白米 (北電産ななつぼし)	18	パックうどん	道産小麦	19	ごはん	精白米 (北電産ななつぼし)	20	ごはん	精白米 (北電産ななつぼし)	
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン とうふ はくさい にんじん こまつな ちゅうかだし しょうゆ	けんちんうどん	とりにく だいこん にんじん ごぼう しめじ ながねぎ あぶらあげ とうふ なたね油	すいとんじり	すいとん あぶらあげ とりにく つきこんにやく にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ しょうゆ かつおだし こめあぶら	コンソメスープ	マカロニ ベーコン たまねぎ にんじん はくさい コンソメ しょうゆ						
	チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺん たまご パン こめあぶら	とうにゅうコロッケ	とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら	いわしのうめ	いわし うめ さとう	ハンバーグのデミグラスソースかけ	とりにく ぶたにく たまねぎ トマトケチャップ デミグラスソース さんおんとう						
	チンジャオロース	ぶたにく ピーマン にんじん たまねぎ だけのこ しょうが にんにく こめあぶら しょうゆ ゆ さんおんとう オイスターソース でんぷん	ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり にんじん こま マヨネーズ	じゃがいものそばろ	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん こめあぶら しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし こんぶだし でんぷん	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング マヨネーズ						
23	ごはん	精白米 (北電産ななつぼし)	24	むらさきごはん	精白米 (北電産ななつぼし) 黒米 (深川産)	25	コッパパン	道産小麦 たまご スキムミルク	26	ごはん	精白米 (北電産ななつぼし)	27	ごはん	精白米 (北電産ななつぼし)
	はるさめスープ	ベーコン とうふ はるさめ はくさい にんじん ながねぎ こまつな わかめ ちゅうかだし しょうゆ	ながいものかきたまみそしる	ながいも たまねぎ にんじん ながねぎ あぶらあげ たまご てつくりみそ にほしたし でんぷん	さつまいものクリーム	とりにく さつまいも しめじ はくさい にんじん たまねぎ スキムミルク なまクリーム クリームシチューのもと コンソメ バター	カレーライス	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ しょうが にんにく ひまわりあぶら トマトケチャップ トマトジュース	せつちゅうしいたけいりぐたくさんじり	とりにく せつちゅうしいたけ だいこん キャベツ にんじん ごぼう ながねぎ とうふ あぶらあげ ひまわりあぶら しょうゆ さんおんとう かつおだし こんぶだし ほんみりん				
	さけフライ	さけ パンこ こむぎこ こめあぶら	ぶたにくのおろしりんごソースかけ	ぶたにく パンこ こめあぶら しょうが さんおんとう しょうゆ 酢(す) りんごりんごジュース こめっちワイン ほんみりん	どさんコーン	とうもろこし すりみ	パンプキンアンサンプルエッグ	たまご かぼちゃ きゅうりゆ	さばみそ	さば みそ さとう				
	ぶたにくとたまねぎのいためもの	ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく こめあぶら しょうゆ さんおんとう ほんみりん でんぷん	きゅうりともやし のナムル	きゅうり もやし しょうゆ 酢(す) こめあぶら かつおだし	ジュレヨーグルト (アセロラ)	アセロラ ヨーグルト	きゅうりとキャベツのつけもの	きゅうり キャベツ しょうゆ ほんみりん かつおだし しょうが	だいすいそ	だいす ひじき ぶたにく にんじん ごぼう ピーマン つきこんにやく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし ひまわりあぶら				
30	ごはん	精白米 (北電産ななつぼし)	31	ごはん	精白米 (北電産ななつぼし)	<p>*牛乳は毎日付きます。</p> <p>*スプーンは、マークのある日のみ付いています。</p> <p>*はしは忘れなくて、毎日持ってきましょう。</p> <p>*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。</p>		<p>◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)</p> <p>◆北電産(ほくりゅうさん)ななつぼし</p> <p>◆てづくりみそ ◆ひまわりあぶら</p> <p>◆りんご ◆ヨーグルト ◆さつまいも</p> <p>◆トマトジュース ◆りんごジュース</p> <p>◆パンプキンアンサンプルエッグ</p> <p>◆トマトケチャップ◆せつちゅうしいたけ</p> <p>◆くろせんごくだいず ◆だいず</p> <p>◆ながいも ◆じゃがいも ◆たまねぎ</p> <p>◆むらさきくろまい ◆こめっちワイン</p>		1月の平均栄養価	小学校	中学校		
	ワンタンスープ	とりにく ワンタン もやし にんじん ながねぎ せつちゅうしいたけ ひまわりあぶら ちゅうかだし しょうゆ	だいこんのみそしる	だいこん にんじん ながねぎ しめじ ましたけ たもぎだけ わかめ あぶらあげ にほしたし てづくりみそ	エネルギー (kcal)	642	786							
	しろみざかなフライ	ホキ パンこ こめあぶら	チキンカツ	とりにく パンこ こめあぶら	たんぱく質 (g)	25.7	30.1							
	くろせんごくだいずいりマーボーとうふ	とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく くろせんごくだいず テンメンジャン オイスターソース さんおんとう ひまわりあぶら でんぷん	ごまネースサラダ	キャベツ はくさい もやし にんじん ちくわ マヨネーズ しょうゆ こま さんおんとう	しぼう (g)	21.9	24.1							
	エネルギー 647	エネルギー 624	エネルギー 760	エネルギー (g)	2.8	3.3								