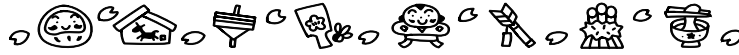


# 1月分予定献立表(Bコース)

(給食回数17回)



令和5年度

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	こんだて 献立		ちにくほわ 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよし とどの 体の調子を整えるもの(みどり)				わつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		児童 (kg) たんぱく質(g)
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	
9日 (火)	ちゅうかめん	牛乳	やきぎょうざ	ぶたにく、 とりにく	牛乳		キャベツ、しょうが、たまねぎ	ちゅうかめん、パンこ、 でんぷん、こむぎこ、さとう	あぶら		
			ほうれんそうのサラダ (ごうみじおドレッシング)			にんじん、 ほうれんそう		だいこん、とうもろこし		ドレッシング	565
			かんとんめん		ぶたにく、 なると		にんじん		きくらげ、キャベツ、もやし、 しょうが、にんにく、ながねぎ	でんぷん	あぶら、 ごまあぶら
10日 (水)	ごはん ぎょうじしよく (おんしの でんとう)	牛乳	あかうおのしおたつたあげ	あかうお	牛乳		にんにく	ごはん、でんぷん、 さとう	あぶら		
			いためなます	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん		しらたき、ごぼう、れんこん、 ほししいたけ		ごまあぶら	617
			しらたまぞうに	とりにく、 かまぼこ		にんじん		だいこん、はくさい、ながねぎ	しらたまだんご		
11日 (木)	はちみつパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースがけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳		たまねぎ	はちみつパン、さとう、 でんぷん			
			ポテトサラダ			にんじん		とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	638
			ぐだくさんオニオンスープ	とりにく		にんじん		たまねぎ、キャベツ		あぶら	24.0
12日 (金)	むぎごはん	牛乳	レモンバジルチキン	とりにく	牛乳	バジル	にんにく、レモン	むぎごはん	あぶら		
			カリフラワーのサラダ (イタリアンドレッシング)				ブロッコリー、 にんじん	カリフラワー		ドレッシング	690
			ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん、トマト		たまねぎ、にんにく	じゃがいも	あぶら、 カレールウ	28.9
15日 (月)	じごなうどん	牛乳	きなこあげパン(にゅうふしよう)	きなこ	牛乳			じごなうどん、さとう、 にゅうふしようコッペパン	あぶら		
			かんでんのごまずあえ		かんでん	にんじん		キャベツ、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま	672
			かきたまうどん	とりにく、たまご		にんじん、こまつな		ほししいたけ、ながねぎ	でんぷん		25.2
16日 (火)	ごはん	牛乳	ちくわのからあげ	ちくわ	牛乳		しょうが	ごはん、でんぷん	あぶら		
			だいこんのナムル (ナムルドレッシング)				ほうれんそう、 にんじん	だいこん		ドレッシング	620
			キムチなべ	ぶたにく、 とうふ、みそ		にら		しょうが、にんにく、はくさい、 はくさいキムチ、ながねぎ、もやし	さとう	ごまあぶら	24.5
			マスカットゼリー						ゼリー		
17日 (水)	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき	ぶり	牛乳			ごはん			
			だいこんとにんじんのにももの	とりにく		にんじん、 さやいんげん		だいこん	さとう	あぶら	579
			なめこのみそしる	とうふ、みそ		こまつな		なめこ、たまねぎ、ながねぎ			26.7
			おさかなふりかけ	かつおぶし	のり、こんぶ	かぼちゃ			さとう、でんぷん	ごま	
18日 (木)	ツイストパン	コーヒー 牛乳	フランクフルト ケチャップソースがけ	フランクフルト	コーヒー牛乳			ツイストパン、さとう			
			マカロニのガーリックソテー	ベーコン		にんじん、パセリ		にんにく、たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル	670
			コンソメスープ	とりにく		にんじん		キャベツ、たまねぎ		あぶら	26.2
19日 (金)	ごはん	牛乳	くじらつつたとポテトの オーロラソースあえ	くじら	牛乳		しょうが、たまねぎ	ごはん、じゃがいも、 さとう、でんぷん	あぶら		
			はくさいとねぎのみそいため	ぶたにく、みそ		にんじん		しょうが、はくさい、ながねぎ	さとう、でんぷん	あぶら	668
			すいとんじる	とりにく		にんじん、こまつな		だいこん、ごぼう	こむぎこ		26.6
22日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	ポークしゅうまい	ぶたにく、 とりにく	牛乳		たまねぎ	ちゅうかめん、パンこ、 こむぎこ、さとう			
			ブロッコリーのサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)				ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング	594
			マーボーラーメン	ぶたにく、 とうふ、みそ		にんじん		ながねぎ、たけのこ、 たまねぎ、しょうが	さとう、でんぷん	あぶら、 ごまあぶら	25.7
23日 (火)	むぎごはん ぎょうじしよく (きゅうじしよく のはじまり)	牛乳	さけのしおやき	さけ	牛乳			むぎごはん			
			あおなのおひたし			こまつな、にんじん	もやし			587	
			みそけんちんじる	とうふ、みそ、 あぶらあげ		にんじん		だいこん、ごぼう、 こんにゃく、ながねぎ	さといも		27.7
			ぼんかん					ぼんかん			
24日 (水)	ごはん	牛乳	メンチカツあまからソース	ぶたにく	牛乳		たまねぎ	ごはん、さとう、パンこ でんぷん、こむぎこ	あぶら		
			やさいのうまに	ぶたにく		にんじん		はくさい、もやし	でんぷん	あぶら	640
			わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん		ながねぎ	はるさめ	ごまあぶら、ごま	23.1
25日 (木)	こどもパン じょしえいよう だいがくこんだて	牛乳	むねいつぱいふんわりチキン	とりにく	牛乳			こどもパン、さとう、 でんぷん	ノンエッグマヨネーズ、 あぶら		
			てづくりトマトドレッシングのサラダ			こまつな、にんじん、 トマト		だいこん	さとう	あぶら	633
			かぼちゃとうにゅうシチュー	あさり、とうにゅう、 あかいんげんまめ		にんじん、かぼちゃ		たまねぎ	こむぎこ	あぶら	29.4
26日 (金)	ごはん	牛乳	さばのこうみやき	さば	牛乳		しょうが	ごはん			
			こうやどろふのいためもの	ぶたにく、 こうやどろふ		にんじん		しょうが、キャベツ	でんぷん	あぶら	602
			だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、 みそ	かたくちいわし	にんじん		だいこん、ながねぎ			25.3

日付 (曜日)	こんだて 献立			ちにくほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだちよしのど 体の調子を整えるもの(みどり)		あつちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
29日 (月)	じごなうどん	牛乳	きすのてんぷら(たまごふくむ)	きす	牛乳				じごなうどん、こむぎこ、 てんぷらこ、でんぶん	あぶら	603	
			もやしのあえもの (わふうドレッシング)			こまつな、にんじん	もやし			ドレッシング		
			にくごぼううどん	ぶたにく、かまぼこ、 あぶらあげ		にんじん		ごぼう、だいこん、ながねぎ、 しょうが				26.8
30日 (火)	ごはん	牛乳	とりにくのあまずあんかけ	とりにく	牛乳				ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら	626	
			キャベツのあえもの			にんじん	キャベツ、もやし					
			ふゆやさいのすましじる	とうふ、かまぼこ		にんじん、こまつな	だいこん、はくさい、ながねぎ					27.5
			りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご					
31日 (水)	わかめごはん	牛乳	ぶたにくコロッケ (ソース)	ぶたにく	牛乳				わかめごはん、パンこ、 こむぎこ、じゃがいも、さとう	あぶら	616	
			ごもくきんぴら	ぶたにく、 さつまあげ		にんじん	ごぼう、こんにやく、えだまめ	さとう	ごまあぶら			
			ごまかおるみそしる	とうふ、みそ		こまつな	えのきたけ、ながねぎ	じゃがいも	ごま		19.5	
									1月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	625 25.6	

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。



# 給食だより



1月の目標  
「給食の歴史を知ろう」

いよいよ3学期が始まります。みなさんはどんな冬休みをすごしましたか？  
 寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に3学期をスタートさせましょう。  
 久喜市立学校給食センターでは、今年も安全・安心で、おいしい学校給食を提供できるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくりたい、食べたいしめよう。



### おせち料理

おせち料理は、もともと、  
 節日(季節のかわり目)に神  
 様に供えるものでした。今で  
 は、正月のみとなりました。  
 おせち料理には、それぞれ意  
 味があり、健康や長寿などの  
 願ひが込められています。

### 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  
 おもに角もち、西日本はおも  
 に丸もちを入れます。すまし  
 汁仕立てやみそ仕立てなど、  
 さまざまです。

### 七草がゆ

七草がゆは、1月7日の朝  
 に1年の健康を祈って食べま  
 す。春の七草とは、せり、な  
 ずな、こぎょう、はこべら、  
 ほとけのざ、すずな(かぶ)、  
 汁仕立てやみそ仕立てなど  
 さまざまです。

## 1/24~1/30は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多く  
 の方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的と  
 して定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困  
 児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。  
 献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学  
 校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健  
 康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども  
 学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立

おにぎり、塩さけ、  
 菜の漬物

## 女子栄養大学×久喜市

～ 共同開発した給食献立を提供します ～  
 テーマ「久喜市産農産物を活用した献立」

### 献立のコンセプト

給食の時間が楽しい!と思ってもらえるように「自分で  
 作る献立」をコンセプトに献立を考えました。  
 第1弾の「ごはん献立」に続き、第2弾の今回は「パン  
 献立」を提供します。  
**胸いっぱいふんわりチキン**  
 パンにはさんでチキンバーガー作りが楽しめるように組  
 み合わせました。鶏の胸肉をやわらかく仕上げるために、  
 ノンエッグマヨネーズを下味に使用しています。  
**手作りトマトドレッシングのサラダ**  
 例年この時期に久喜市で収穫されている大根や小松菜、  
 にんじんを使用し、手作りのトマトドレッシングで和えま  
 す。ドレッシングに使用した久喜市産のトマトは、お店で  
 は売ることができない形が不揃いのトマトや、熟しすぎて  
 しまった規格外のトマトを活用します。  
**かぼちゃ豆乳シチュー**  
 久喜市産農産物を活用して、体の温まる豆乳シチューを  
 作ります。より多くの久喜市産農産物が学校給食で提供で  
 けるよう、旬の時期(7月)に収穫したかぼちゃをペース  
 ト状に加工したものを使用します。

## 学校給食の献立の移りかわり

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり 塩さけ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー	コッパパン ミルク(脱脂粉乳) ポタージュスープ コロッケ せんキャベツ マーガリン	ソフトめん カレーあんかけ 牛乳 甘酢あえ 果物(黄桃) チーズ	カレーライス 牛乳 塩もみ 果物(バナナ) スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

## 健幸・スポーツ応援献立

### 『かぜに負けない体をつくろう』

かぜが流行する季節には、免疫力を高めるビタミンAやビ  
 タミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう。ビ  
 タミンAには、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を高  
 める働きがあります。ビタミンCは、体内に侵入したウイル  
 スや細菌と戦う白血球やリンパ球に多く含まれていること  
 から、免疫機能が強化され、病気の抵抗力が高まります。また、  
 ストレスへの抵抗力を高めるためにも効果的です。  
 給食では、ビタミンAが豊富なにんじんと小松菜、ビタミ  
 ンCが豊富な冬野菜の白菜、大根を取り入れます。しっかり  
 食べて、かぜに負けないよう、体の調子を整えましょう。

## おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配じます。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

※1月分は、  
**12月20日頃に  
 掲載する予定です。**