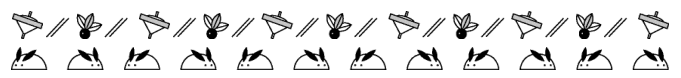


1月 献立表



(中学校17回)

奥多摩町学校給食センター

2024	献立名	牛乳	使う物	熱や力に なるもの (黄色)	血や肉に なるもの (赤)	体の調子を 整えるもの (緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	メモ
9 火	親子丼 もやしの炒め物 胡瓜の胡麻醤油	○		こめ 油 でん粉 砂糖 ごま	鶏肉 凍り豆腐 卵 生乳 豚肉	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	691 29.4	あけましておめでとうございます！ 今年もよろしくおねがいします。 寒さに負けないよう、しっかり食べて元気に 過ごしましょう。
10 水	七草ごはん ちくわの磯辺揚げ(2) 厚揚げとキャベツのみそ汁 菊花みかん	○		こめ おおむぎ 砂糖 小麦粉 油	油揚げ 生乳 焼き竹輪 あおのり 生揚げ	だいこん かぶ にんじん ねぎ キャベツ みかん	673 26.4	10日(水)【七草献立】 1月7日は七草(人日の節句)です。給食で は、春の七草のうち、スズナ(カブ)とスズシ ロ(ダイコン)が入ったご飯にしました。
11 木	ごはん すき焼き風煮 紅白なます 白玉雑煮	○		こめ しらたき 砂糖 ごま 白玉団子	生乳 豚肉 豆腐 鶏肉	ねぎ はくさい しいたけ にんじん えのき だいこん ほうれんそう	744 27.9	11日(木)【鏡開き献立】 1月11日は鏡開きです。お正月に神様や仏 様にお供えていたお餅を食べるという習慣 があります。お雑煮にもちもちの白玉を入 れました。
12 金	ごはん 厚揚げのチリソース 春雨と卵の炒め物 白菜スープ	○		こめ でん粉 小麦粉 油 砂糖 はるさめ	生乳 生揚げ 卵 豚肉	ねぎ なら きくらげ はくさい たまねぎ にんじん しいたけ	824 27.9	 15日(月) ポテトコロッケ 一つ一つ給食センターで手作りしています。
15 月	食パン ポテトコロッケ(ソース) ほうれん草とコーンのソテー 卵スープ	○		パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 バター	生乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 卵	たまねぎ ほうれん草 コーン にんじん キャベツ	727 29.1	16日(火) 高野豆腐のそぼろ丼 高野豆腐は固めに作った豆腐を食べやすい 大きさに切って、脱水させた状態で凍らせて つくられたものです。凍り豆腐ともいいます。
16 火	高野豆腐のそぼろ丼 きゅうりともやしの南蛮風 粉ふきいも	○		こめ 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 凍り豆腐 生乳 だいず	にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし	691 28.3	17日(水) 冬のいろどりサラダ 冬が旬のにんじん、かぶ、はくさい、ブロッ コリーが入ったサラダです。
17 水	ごはん 白身魚の香味ソース 冬のいろどりサラダ(ドレッシング) 豆腐と玉葱の味噌汁	○		こめ でん粉 油 砂糖	生乳 メルルーサ 豆腐	ねぎ にんじん かぶ はくさい ブロッコリー たまねぎ こねぎ	731 28.6	18日(木) 菊花みかん みかんは、ビタミンCが豊富です。2つ食べ ると一日に必要なビタミンCがとれます。手 軽にビタミンCをとりましょう。
18 木	ターメリックライス キーマカレー わかめサラダ(ドレッシング) 菊花みかん	○		こめ 油 バター 小麦粉 こんにゃく 砂糖	豚肉 だいず 生乳 わかめ	たまねぎ グリンピース コーン にんじん キャベツ きゅうり みかん	778 27.6	19日(金) 奥多摩汁 奥多摩町四季の家で作られた「奥多摩味 噌」を使用しています。
19 金	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 野菜の甘酢和え 奥多摩汁	○		こめ こんにゃく 砂糖 じゃがいも	生乳 鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	711 29.7	 1月24日~30日は、 全国学校給食週間!
22 月	食パン ツナペースト ポークビーンズ 菊花みかん	○		パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	生乳 まぐろ 豚肉 ひよこまめ だいず 生クリーム	たまねぎ キャベツ にんじん トマト みかん	687 27.9	24日(火)【昔の給食】 明治時代の給食をモデルにした献立です。 学校給食は明治22年に、貧しい子どものた めに食事を用意したことが始まりとされてい ます。
23 火	ごはん シシャモの唐揚げ(2) 肉じゃが 豆腐と白菜の味噌汁	○		こめ でん粉 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	生乳 ししゃも 豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こねぎ	781 29.0	25日(木) ビビンバ丼 ビビンバは、ご飯の上に野菜や肉などを 盛って食べる韓国料理です。韓国語で「ビ ビン」は「混ぜる」、「パッ」は「ご飯」を意味しま す。
24 水	わかめご飯 鮭の塩焼き 大根ときゅうりの浅漬け 豚汁	○		こめ じゃがいも こんにゃく	わかめ 生乳 さけ 豚肉 豆腐	だいこん きゅうり ごぼう にんじん ねぎ	657 31.9	29日(月) 揚げパン 昭和27年ごろに誕生したメニューです。当 時、余った給食のパンをおいしく食べられな いか考え、揚げて砂糖をまぶしてみたことが 始まりだそうです。
25 木	ビビンバ丼 ひじきと春雨のサラダ 青のりビーンズ	○		こめ おおむぎ 油 砂糖 はるさめ でん粉	豚肉 生乳 ひじき ハム だいず あおのり	こまつな もやし にんじん きゅうり	765 28.9	30日(火) 小松菜の味噌汁 小松菜は、江戸川近くの小松川周辺で栽培 されたことからこの名前になったと言われて います。
26 金	ごはん 豆腐入りハンバーグ 白菜のからししょうゆ和え 大根と油揚げの味噌汁	○		こめ パン粉 でん粉 砂糖	生乳 豚肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ はくさい にんじん だいこん ねぎ	727 31.7	31日(水) いももち 北海道を代表する農産物のじゃがいもを 使った郷土料理です。給食センターで手作 りします。
29 月	揚げパン こんにゃく入りサラダ(ドレッシング) チキンスープ ヨーグルト	○		パン 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生乳 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ほうれん草	690 24.9	
30 火	ごはん 鯖のカレー焼き 切干大根のサラダ 小松菜の味噌汁	○		こめ 小麦粉 油 砂糖	生乳 さば ハム 油揚げ	切干しいたけ こんにゃく にんじん こまつな	743 31.1	
31 水	あんかけうどん キャベツの生姜醤油和え いももち	○		うどん 油 でん粉 砂糖 じゃがいも バター	豚肉 油揚げ 生乳	しいたけ にんじん はくさい たけのこ ねぎ キャベツ しょうが	688 26.8	

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

お正月に、あなたはどんな雑煮を食べましたか?

雑煮のモチは四角であたりまえと思っていたら大まちがい。
丸いモチの方が、昔から食べられていたのだそうです。

丸もち VS 切りもち

鏡モチをはじめ、モチの形は本来丸いものとされています。モチの丸い形は、満月にたとえられているともいわれ、何事も円満であることの意味が込められています。そのため、おめでたい日の食べ物として用いられます。主に西日本方面での雑煮には丸もちが使われています。

丸もちが一般的でしたが、関東では江戸時代頃から実生活にあった略式の「のしもち」を切った切りもちが用いられるようになりました。しかし、丸形には円満というおめでたい意味が込められているので、切りもちの角を丸くするために、焼いてふくらませるのだといわれています。

今年のかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しつかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頭からかぜの予防を心がけましょう。

◎ 今月の給食費は1月31日水曜日に引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。