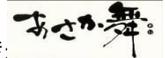


# [ 配布用 献立表 ]

2023年 1月 御館中学校

※学校給食用のご飯は、郡山産、 を使用しています。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 水	鏡開き献立 菜めし 牛乳 厚焼き玉子 デザート いか人参、白玉ぞうに	牛乳、厚焼卵、するめ、鶏もも肉、なる と、凍り豆腐、かつお節	米、麦、砂糖、白玉もち、さといも	菜めしの素、にんじん、枝豆、ねぎ、ほ うれんそう、だいこん	813 kcal 34.2 g 17.1 g 2.7 g
12 木	ドッグパン スラッピージョー 牛乳 フレンチサラダ 野菜スープ、みかん	豚もも肉、大豆ミート、チーズ、牛乳、 ショルダーベーコン	小麦粉、サラダ油、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、青ピーマン、しいたけ、キャ ベツ、にんじん、コーン、ほうれんそ う、みかん	813 kcal 36.1 g 19.7 g 3.2 g
13 金	ごはん 牛乳 デザート 野菜のうま煮 おかか入りおひたし 大豆と小魚の佃煮	牛乳、鶏胸肉、生揚げ、かつお節、煮干 し、大豆	米、じゃがいも、こんにやく、サラダ 油、砂糖、かたくり粉	にんじん、ごぼう、たけのこ、しいた け、さやインゲン、ほうれんそう、 キャベツ	773 kcal 34.8 g 17.3 g 2.1 g
16 月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 エビシューマイ すき昆布の香味あえ	牛乳、豚もも肉、大豆ミート、豆腐、み そ、えびシューマイ、昆布	米、麦、砂糖、かたくり粉、サラダ油、 ごま油	にら、ねぎ、にんじん、しょうが、にん にく、もやし	850 kcal 34.3 g 25.1 g 2.5 g
17 火	ツイストパン 牛乳 ジャム ホワイトシチュー 野菜サラダ 大豆プリン	牛乳、鶏胸肉、牛乳、ボンレスハム、豆 乳プリン	小麦粉、じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、コーン、キャベツ	865 kcal 33.1 g 25.2 g 2.5 g
18 水	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳、イカフライ 大豆の磯煮 小松菜ともやしのおひたし	牛乳、大豆、油揚げ、鶏胸肉、ひじき、 イカフライ	米、麦、野菜ふりかけ、サラダ油、じゃ がいも、こんにやく、砂糖	にんじん、ごぼう、こまつな、もやし	846 kcal 33.8 g 22.7 g 2.3 g
19 木	ごはん 牛乳 さばみそ煮 白菜と塩昆布のあえもの きのこ汁	牛乳、さばみそ煮、塩昆布、豆腐、煮干 し	米、さといも、サラダ油、こんにやく	はくさい、にんじん、だいこん、ぶな しめじ、えのきたけ、ごぼう、ねぎ	773 kcal 28.6 g 23.9 g 2.0 g
20 金	食育の日（郡山市の郷土料理献立） 沢煮うどん 牛乳 キャベツもち（郡山市の郷土料理） ぼんかん	豆腐、豚もも肉、みそ、牛乳、油揚げ	ソフトめん、さといも、こんにやく、 サラダ油、白玉だんご、砂糖	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、 キャベツ、ぼんかん	826 kcal 35.1 g 19.6 g 2.3 g
23 月	麦ごはん 牛乳 納豆（しょうゆ5g含む） 干草あえ 里芋のみそ汁	牛乳、納豆、いか、油揚げ、たまご、生 揚げ、みそ、煮干し	米、麦、砂糖、サラダ油、はるさめ、ご ま、さといも	にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、ぶ なしめじ	858 kcal 37.4 g 25.0 g 3.2 g
24 火	給食週間献立 米粉パン、粉ふき芋 牛乳、ヨーグルト、ジャム ハンバーグトマトソース 白菜とコーンのスープ	牛乳、ハンバーグ、あおのり、鶏もも 肉、ヨーグルト	米粉、サラダ油、砂糖、じゃがいも、パ ター	玉ねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、 コーン、ほうれんそう	834 kcal 37.3 g 23.5 g 2.8 g
25 水	給食週間献立（会津の郷土料理献立） ごはん 牛乳、青菜のりあえ 鶏肉のごまみそがけ こづゆ（会津地方の郷土料理）	牛乳、鶏もも肉、みそ、きざみのり、ほ たてがし、かつお節	米、サラダ油、ごま、砂糖、豆ふ、さ といも、しらたき	しょうが、こまつな、もやし、にんじ ん、しいたけ、きくらげ、さやインゲ ン	750 kcal 32.3 g 18.8 g 2.1 g
26 木	給食週間献立 チキンカレーライス 牛乳 花野菜サラダ ブルーベリーゼリー	鶏もも肉、牛乳、チーズ	米、麦、じゃがいも、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、グリーン ピース、しょうが、キャベツ、プロク コリー、ブルーベリーゼリー	867 kcal 26.8 g 23.1 g 2.7 g
27 金	給食週間献立 ごはん 牛乳、かき玉汁 鯉のレモンしょうゆがけ 切干大根の含め煮	牛乳、鯉、鶏もも肉、さつま揚げ、たま ご、豆腐、かつお節	米、かたくり粉、サラダ油、砂糖	レモン、切干しだいこん、にんじん、 ねぎ、ほうれんそう	853 kcal 38.4 g 26.9 g 2.6 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量
30 月	給食週間献立（給食開始当時の献立） 麦ごはん 牛乳 焼魚 浅漬、曲がりねぎ入り豚汁	牛乳、塩ざけ、豆腐、豚肩肉、みそ、煮 干し	米、麦、サラダ油、じゃがいも、こんに やく	はくさい、にんじん、せん切りたくあ ん、ごぼう、だいこん、ねぎ	813 kcal 36.5 g 21.9 g 3.2 g
31 火	黒丸パン 牛乳 ポトフ コーンサラダ（フレンチ味） みかん	牛乳、豚肩肉、ツナ	小麦粉、黒砂糖、じゃがいも、砂糖、サ ラダ油	玉ねぎ、はくさい、だいこん、かぶ、に んじん、パセリ、キャベツ、コーン、み かん	855 kcal 34.6 g 20.3 g 2.3 g

## ☆ 学校給食週間について ☆

### 1月24日（火）～30日（月）は学校給食週間です。

学校給食は、明治22年に貧困児童を救済する目的で始まり、戦後には、援助物資による脱脂粉乳、小麦粉、缶詰等を用いて、昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で試験給食が始まりました。文部科学省では、これを記念して、冬休みと重ならないように、1ヶ月後の1月24日～30日までを、**全国学校給食週間**としました。郡山市では、小学校で昭和22年にみそ汁給食が、昭和33年に牛乳給食が始められました。現在では、学校給食が望ましい食習慣を学ぶ教材としても活用されています。給食を通して栄養バランスのとれた食事を身に付けましょう。

### 家族で給食について、語り合ってみませんか

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみよう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。

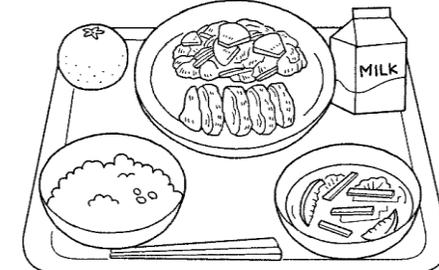
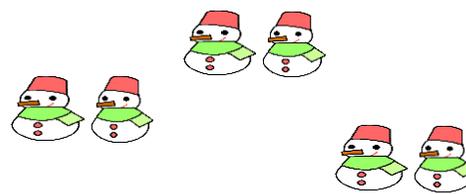
### 給食は生きた教材

給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

### ☆ 福島県の郷土料理 ☆

## いか人参

するめと人参を細切りにし、醤油、日本酒、みりんなどで味付けします。各家庭で、晩秋から冬にかけて作られ、おつまみ、おかずとして親しまれています。各家庭によって、味付けの違いもあります。違いを楽しみながら食べましょう。

※野菜はすべて加熱処理しています。  
※行事・材料の都合上、献立を変更することがあります。