

令和5年

1月献立表

開進第四中学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10 火	五穀ごはん 飲用牛乳 鱈の幽庵焼き おかか和え 根菜のごま汁	飲用牛乳 (200ml)	さわら おかか 鶏もも肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おしむぎ(米粒麦) きび あわ 黒米 上白糖 ごま 米サラダ油 こんにゃく	ゆず きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん れんこん こまつな	758	20.0	31.3	3.0		
11 水	麦ご飯 飲用牛乳 肉豆腐 こんにゃくの酢みそ和え きなこ餅	飲用牛乳 (200ml)	豚もも肉 焼き豆腐 白みそ きな粉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 しらたき 上白糖 でん粉 こんにゃく ごま 冷凍白玉団子 きび砂糖	にんじん たまねぎ 根深ねぎ はくさい 緑豆もやし こまつな	862	16.6	23.5	2.3		
12 木	たれかつ丼 飲用牛乳 わかめの味噌汁 くだもの(いちご)	豚肩ロース肉 飲用牛乳 (200ml)	削り節 カットわかめ 油揚げ 白味噌 赤味噌	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 米サラダ油 ざらめ糖	キャベツ だいこん えのきたけ 根深ねぎ いちご	801	15.4	32.2	2.8		
13 金	麦ごはん 飲用牛乳 チーズハンバーグ コーンポテト スキー汁	飲用牛乳 (200ml)	牛ひき肉 豚ひき肉 サラダチーズ 削り節 昆布 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 生パン粉 米サラダ油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも つきこんにゃく さつまいも	しょうが たまねぎ コーン缶 パセリ だいこん にんじん 根深ねぎ こまつな	857	15.9	30.9	3.7		
16 月	トマトとツナのスパゲッティ 飲用牛乳 きのごぼつパイ くだもの(みかん)	ツナ缶 粉チーズ 調理用牛乳 飲用牛乳 (200ml)	ベーコン クリーム	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 米サラダ油 じゃがいも 上新粉 パイ皮	にんにく たまねぎ トマト缶 ぶなしめじ パセリ ほうれんそう マッシュルーム水煮缶 みかん	831	15.2	38.4	2.5		
17 火	麦ごはん 飲用牛乳 豚の角煮 土佐漬け もずくの味噌汁	飲用牛乳 (200ml)	豚肩ロース肉 油揚げ もずく 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 上白糖 水あめ ごま油 ごま	根深ねぎ しょうが キャベツ 緑豆もやし にんじん きゅうり レモン こまつな	821	17.2	33.4	3.7		
18 水	麦ごはん 飲用牛乳 チキンカツおろしソース おひたし かぶの味噌汁	飲用牛乳 (200ml)	鶏もも肉 削り節 生揚げ カットわかめ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 乾燥パン粉 生パン粉 米サラダ油 三温糖	だいこん こまつな キャベツ かぶ ぶなしめじ 根深ねぎ	791	18.5	28.6	2.9		
19 木	コーンピラフ 飲用牛乳 ほうれん草とチーズのオムレツ ジュリエンスープ	鶏もも肉 飲用牛乳 (200ml)	鶏ひき肉 鶏卵 ピザチーズ クリーム ベーコン	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 三温糖 オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶 コーン缶 パセリ ほうれんそう セロリー キャベツ	749	15.8	33.3	3.8		
20 金	麦ごはん 飲用牛乳 豚バラ大根のみそ炒め煮 むらくも汁	飲用牛乳 (200ml)	豚バラ肉 赤味噌 木綿豆腐 鶏卵	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ いら だいこん ぶなしめじ こまつな 根深ねぎ	844	14.1	40.6	3.1		
23 月	タンタンつけ麺 飲用牛乳 TOKYO X揚げぎょうざ	豚ひき肉(TOKYO X) 赤みそ 飲用牛乳 (200ml)		むし中華めん油付き ラード 練りごま すりごま ごま油 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉 米サラダ油	根深ねぎ にんじん 緑豆もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ いら	826	16.3	39.3	3.4		
24 火	麦ごはん 飲用牛乳 鮭の西京みそだれかけ からし和え なめこの味噌汁	飲用牛乳 (200ml)	さけ 西京みそ 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 三温糖 ごま	こまつな にんじん 緑豆もやし なめこ 根深ねぎ	769	18.7	27.7	2.8		
25 水	キャロットライスホワイトソースかけ 飲用牛乳 人参ドレッシングサラダ 夕焼けゼリー	ベーコン 鶏もも肉 調理用牛乳 パルメザンチーズ 飲用牛乳 (200ml) アガー		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 薄力粉 上白糖	にんじん にんにく たまねぎ コーン缶 ぶなしめじ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン オレンジジュース	831	12.0	32.6	2.9		
26 木	チキンカレー 飲用牛乳 コーンサラダ くだもの(ポンカン)	鶏もも肉 レンズまめ 飲用牛乳 (200ml)		無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン缶 こまつな ぼんかん	844	12.8	28.4	2.9		
27 金	こぎつねずし 飲用牛乳 ししゃもの2色天ぷら 冬野菜の味噌汁	油揚げ 飲用牛乳 (200ml) ししゃも あおのり 削り節 鶏もも肉 赤味噌		無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 米サラダ油 薄力粉 さといも	干しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ しょうが ごぼう だいこん こまつな ぶなしめじ わけぎ	810	15.9	30.4	2.9		
30 月	中華丼 飲用牛乳 春雨サラダ くだもの(いちご)	豚バラ肉 むきえび いか 飲用牛乳 (200ml) ハム		無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 でん粉 ごま油 国産はるさめ ごま 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 緑豆もやし はくさい こまつな きゅうり いちご	824	14.5	35.7	2.5		
31 火	ガーリックトースト 飲用牛乳 ポークビーンズ かぼちゃのサラダ	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 黄だいず ツナ缶		食パン 有塩バター 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 上白糖	にんにく パセリ セロリー にんじん マッシュルーム水煮缶 たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ	859	12.9	50.5	3.2		

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	817	15.7	33.6	3.0	390	115	3.2	235	0.36	0.43	18	7.2

七草がゆ



春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。
※歌詞は地域や家庭によって異なります。

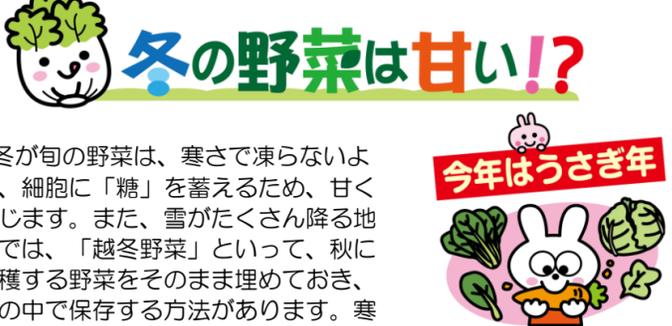
小豆がゆ



赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

冬の野菜は甘い!?



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、ぜひ味わってみてください。

今年うさぎ年

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!