



令和 5年 1月 分 献 立 予 定 表



毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こ ン だ て め い	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質(g)	
11	水	ごはん	牛乳				ごはん		691	866
		ぶりのてりやき	ぶり			生姜	砂糖 でんぷん	油		
		こうはくなます			にんじん	切り干し大根	砂糖	ごま	28.8	34.0
		ぞうに	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ	もち			
		かんそうくろまめ	大豆							
12	木	わかめごはん	牛乳	牛乳 わかめ			ごはん		676	845
		コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油		
		ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく 干し椎茸	砂糖	油	22.3	26.5
		おかかあえ	花かつお		にんじん	白菜 とうもろこし	砂糖			
13	金	ごはん	牛乳				ごはん		688	863
		さけとあおなごはんのぐ	鮭		広島菜 京菜 大根菜		砂糖	油		
		とりにくのごまだれかけ	鶏肉				砂糖 でんぷん	油 ごま	31.9	38.2
		なまあげのうまに	豚肉 生揚げ はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜	砂糖 でんぷん	油		
16	月	むぎごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		665	834
		さばのしおやき	さば					油		
		だいずとひじきのもの	ちくわ 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	27.8	33.4
		ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	さといも			
17	火	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			パン		653	803
		えびカツ	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		
		ツナサラダ(イタリアンドレッシング)	ツナ			きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	29.1	35.2
		ミネストローネ	ソーセージ 赤インゲン豆 マローファットビーンズ ひよこ豆 大豆		にんじん トマト	セロリ 玉ねぎ	マカロニ			
18	水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		649	821
		さんまのみぞれに	さんま			大根	砂糖			
		にくじゃが	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	25.0	30.2
		キャベツのこんぶあえ		昆布	にんじん	キャベツ もやし				
受験生応援献立										
19	木	むぎごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		699	876
		チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖	油		
		ひとくちカツ	豚肉				小麦粉 パン粉	油	26.6	32.3
		コーンサラダ(コーンクリームドレッシング)				とうもろこし きゅうり キャベツ		ドレッシング		
20	金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		643	833
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 生姜	砂糖 でんぷん	油		
		しゅうまい(小2中3こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	ごま油	24.8	30.9
		りんご				りんご				
あいちを食べる学校給食週間(23日～27日)										
23	月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		638	825
		とうふだんご(小2中3こ)	鶏肉 とうふ	ひじき	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう ねぎ	砂糖 でんぷん			
		にみそ	はんぺん うずら卵 みそ	昆布	にんじん	白菜 大根 こんにゃく	さといも 砂糖		22.0	27.2
		じゃこあえ		しらす干し		きゅうり もやし とうもろこし	砂糖			
		ヨーグルト		ヨーグルト						
24	火	きしめん	牛乳	牛乳			きしめん		671	818
		たまりきしめんじる	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ 干し椎茸				
		にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	油	27.0	32.4
		ごぼうとひじきのごまマヨあえ(マヨネーズ)	ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆 とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ		



令和 5年 1月 分 献 立 予 定 表



毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)	
25	水	みそパン 牛乳	みそ	牛乳			パン		625	815
		やきソーセージ	ソーセージ				油			
		ふゆやさいのクリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロccoli	白菜 カリフラワー 玉ねぎ	じゃがいも	油	27.9	36.0
		ダイコンサラダ(ごまドレッシング)	ツナ			大根 キャベツ とうもろこし	ごまドレッシング			
26	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		666	830
		ひきずり	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん ねぎ	白菜 こんにやく ねぎ	砂糖	油		
		キャベツいりメンチカツ	豚肉 牛肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油	25.7	30.8
		ぼんかん				ぼんかん				
27	金	あいちのだいこんばごはん 牛乳		牛乳	大根葉		ごはん		666	820
		あつやきたまご	卵				砂糖			
		ブロッコリーのアーモンドあえ			ブロッコリー	もやし とうもろこし	砂糖	アーモンド		
		あいちのいわしつみれだんごのかすじ	いわし たら 豆腐 油揚げ みそ 豆乳		にんじん ねぎ	生姜 白菜 ねぎ 玉ねぎ	でんぶん さといも 酒かす		24.3	28.8
		なませんべい					米粉 砂糖			
30	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		693	881
		ビビンバ	豚肉 みそ		チンゲン菜 にんじん	にんにく 大豆もやし 白菜 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	ごま油		
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぶん 砂糖	ごま油	25.5	30.9
		ちゅうかコンスープ	ベーコン		ねぎ にんじん	玉ねぎ ねぎ とうもろこし	でんぶん			
31	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		649	813
		ハンバーグのおろしぼんずかけ	豚肉 牛肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 レモン	砂糖 パン粉 でんぶん	油		
		ツナとやさいのあえもの	ツナ		小松菜	もやし	砂糖		25.4	29.9
		はくさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ	さといも			

※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。

給食予定回数 15回

平均値	665	836
	26.2	31.8
基準値	650	830
	26.0	34.0

1月23日～27日は学校給食週間です

【学校給食の歴史】

明治22年、山形県の小学校で家が貧しく、お弁当をもってくるのでできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後学校給食の取り組みは全国へと広がりました。戦争が始まり一時は中断していましたが、戦争が終わり再開されました。

今、学校給食が食べられるのは、これまでの歴史があったからです。給食を食べられることに感謝の気持ちをもって食べるようにしましょう。



1月19日(木)は受験生応援献立

- ・受験に勝つカレー (チキンカレー・一口カツ)
- ・幸運サラダ (コーンサラダ)

試験前からかぜ予防を!

 運動	 睡眠・休養	 手洗い
 食事	 食事	 うがい

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、手洗いやうがいをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

受験当日の朝は炭水化物をしっかりとろう!

受験当日の朝は、エネルギー源になるごはんやパンなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕をもって、朝ご飯をしっかりと食べましょう。



大切な食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

☆いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

☆ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

【1月に使う地元産の食材】

- 〈武豊町〉
みそ 豆腐 にんじん 白菜 大根 キャベツ ブロccoli
- 〈知多半島〉
さといも 小松菜 エリンギ きゅうり ぼんかん
- 〈愛知県〉
豚肉 ほうれん草 ねぎ カリフラワー めひかり しらす干し うずら卵 卵(厚焼き卵)