

# 令和4年度 1月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校  
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金
献立名	日付	<b>1月24日～30日は全国学校給食週間です！</b>			
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量				
		<p>日本で学校給食が始まったのは、明治22年です。 山形県鶴岡町の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちのために食事を提供しよう！というのが始まりだそうです。 はじめは成長期の子供たちが栄養不足にならないようにはじまった学校給食ですが、現在は「教育の一環」として、栄養の摂取以外にも様々な目標が掲げられています。 給食は、栄養バランスや食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学べる「生きた教材」としての役割も担っています。学校給食の歴史を振り返りながら、給食の意義や役割について知り、これからの学校給食について考えるきっかけづくりになれば、と思います。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>年に一度のクジラ肉も出るよ。</p> </div>			
赤	赤	血や肉になる			
黄	黄	熱や力のもとになる			
緑	緑	体の調子を調える			
献立名	9	10	11	12	13
	<p style="text-align: center;"><b>成人の日</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>始業式 (給食なし)</b></p>	<p>871kcal・34.7g 19.6g・1.9g</p>	<p>874kcal・32.1g 36.2g・2.7g</p>	<p>834kcal・25.0g 21.9g・2.6g</p>
	赤	赤	★牛乳(飲用), 鶏肉モモ, ★たまご, きざみのり, ちりめんじゃこ, あずき, 絹ごし豆腐	★牛乳(飲用), きな粉, ★ダイスチーズ, パーコン, 鶏肉モモ, ★粉チーズ, ★たまご, 粉寒天, ★乳酸菌飲料	★牛乳(飲用), 焼き豚, 干ひじき, ★ダイスチーズ, ポンレスハム, ★プレーンヨーグルト
黄	黄	精白米, 精麦, 上白糖, 白玉粉, 上新粉	★米粉コッパン60g, 揚げ油, 上白糖, じゃがいも, サラダ油, ★パン粉(生)	精白米, もち米, ごま油, 上白糖, 白いりごま, ★薄力粉, ★春巻き皮, 揚げ油, 普通はるさめ(焼), 白すりごま	
緑	緑	玉葱, にんじん, 干し椎茸, みつば, だいこん, えのきたけ, かぶ, せり	ホールコーン, にんじん, 玉葱, ほうれんそう, 黄桃缶(ハーフ)	干し椎茸, だけ, のこね, にんじん, きゅうり, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶(ダイス)	
献立名	16	17	18	19	20
	<p>811kcal・30.6g 24.8g・3.3g</p>	<p>801kcal・30.4g 26.5g・2.7g</p>	<p>903kcal・39.0g 34.4g・3.2g</p>	<p>847kcal・29.8g 24.7g・2.0g</p>	<p>783kcal・36.0g 18.0g・2.7g</p>
	赤	★牛乳(飲用), 豚ひき肉, かまぼこ, 絹ごし豆腐, ★たまご, ししゃも	★牛乳(飲用), ★冷凍むきえび, パーコン, 生わかめ, 生鮭, ★牛乳(調理用), ★生クリーム	★牛乳(飲用), 押し豆腐, 豚ひき肉, ★うすら卵, 赤みそ, 生わかめ, ★たまご, ★うすら卵, はたは	★牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, ★冷凍むきえび, ★うすら卵, 赤みそ, 海藻ミックス, ★乳酸菌飲料
黄	精白米, 上白糖, ごま油, 白いりごま, サラダ油, トック, でんぷん, ★薄力粉, 揚げ油	精白米, 精麦, ★有塩バター, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, ★薄力粉	精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, でんぷん, ごま油, 白すりごま, ★薄力粉, 揚げ油	★蒸し中華めん, サラダ油, 上白糖, ごま油, でんぷん, 冷凍白玉もち	精白米, 精麦, ★パン粉(生), サラダ油, 上白糖, でんぷん, じゃがいも, こんにゃく
緑	たけのこ, しょうが, にんにく, にんじん, 大根(ゆづり), 干し椎茸, はくさい, こまつな, しめじ, だけ, のこね, みかん	玉葱, にんじん, ホールコーン, パセリ粉, キャベツ, きゅうり, さやいんげん	しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, にら, こまつな, えのきたけ	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, 干し椎茸, もやし, きゅうり, キャベツ, にんじん, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶(ダイス)	しょうが, にんにく, 玉葱, だいこん, 万能ねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん, ごぼう, ねぎ
献立名	23	24	25	26	27
	<p>796kcal・35.0g 20.4g・2.8g</p>	<p>835kcal・31.7g 33.0g・2.9g</p>	<p>751kcal・39.1g 32.8g・2.6g</p>	<p>769kcal・33.8g 26.7g・2.7g</p>	<p>836kcal・34.8g 23.6g・2.9g</p>
	赤	★牛乳(飲用), 生鮭60g, 赤みそ, 豚もも肉(こま切り), 木綿豆腐	★牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, ★粉チーズ, ★ダイスチーズ, オイルツナ(ウレカ), 粉寒天	★牛乳(飲用), <じら肉(赤肉), 大豆, 鶏肉モモ, ★牛乳(調理用), ★粉チーズ, ★生クリーム	★牛乳(飲用), 鶏ひき肉, 油揚げ, さわら60g, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ
黄	精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), ★有塩バター, 上白糖, 白すりごま, 白いりごま, サラダ油, じゃがいも	★ソフト麺, サラダ油, 上白糖, ★薄力粉	★コッパン60g, 上新粉, でんぷん, 揚げ油, 白いりごま, じゃがいも, サラダ油, ★薄力粉, ★有塩バター	精白米, サラダ油, さといも, 上白糖, 白いりごま, ごま油	精白米, 白いりごま, ごま油, 上白糖, サラダ油, さといも, ★薄力粉, 白玉粉
緑	キャベツ, 玉葱, ビーマン, にんじん, しめじ, こまつな, だいこん, ホールコーン	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリ, トマト, ケチャップ, トマトピューレ, だいこん, キャベツ, ぶどうジュース(赤), ぶどうジュース(白)	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, 玉葱, パセリ	こまつな, にんじん, ねぎ, しょうが, かぶ, きゅうり, ゆず(果汁), 生), はくさい, だいこん, ごぼう	こまつな, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ
献立名	30	31	<p>～今月の給食紹介～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○11日(水)「おしるこ」「七草じゃこおひたし」・・・給食室手作りの白玉もち入りおしるここと、春の七草を使ったおひたしを作ります。</li> <li>○12日(木)「きなご揚げパン」・・・米粉パン第2弾！いつもの揚げパンをもっちりとした米粉パンで作ります。</li> <li>○13日(金)「パリパリひじき」・・・杉並区の学校給食メニューです。ひじきの煮物を春巻きの皮で包んで揚げる料理です！</li> <li>○19日(木)「2年生リクエスト献立」・・・サイダーポンチのアレンジバージョンを作ります。</li> <li>○30日(月)「ガーナ料理」・・・アフリカ大陸に位置する「ガーナ共和国」の料理を作ります。詳しい説明は給食だより1月号にて。</li> </ul>		
	<p>874kcal・23.2g 27.8g・2.3g</p>	<p>876kcal・26.1g 24.8g・2.2g</p>			
	赤	★牛乳(飲用), 鶏肉モモ, パーコン, ★たまご, ★牛乳(調理用), ★生クリーム	★牛乳(飲用), 豚もも肉, ★粉チーズ, ★牛乳(調理用), レンズまめ, ちりめんじゃこ		
黄	精白米, ★有塩バター, サラダ油, じゃがいも, ★無塩バター, 上白糖, ★薄力粉, チップチョコレート	精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, ★薄力粉, 白いりごま, 上白糖			
緑	にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, ホールコーン, トマト, ケチャップ, トマト缶詰, しめじ, こまつな	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, ケチャップ, だいこん, きゅうり, ホールコーン, りんご			

※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
②食材については、果物以外すべて加熱しています。  
③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。



学校給食の内容について

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。

エネルギー(kcal) 830