

令和4年

1月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金				
七草がゆ 「七草がゆ」は「春の七草」を正月7日におかゆに入れて食べ、1年の無病息災を祈る行事です。おかゆを食べる風習は中国から伝わり、やがて宮中で流行していた「若草摘み」の要素が加わりました。江戸時代に武家の節句に定められると参勤交代を通して全国に広まりました。  せり 独特の香り。鍋物にも使われる。 なずな 別名「ベンベン草」。ミネラル豊富 ごぎょう 別名「母子草」。せきどめの生薬にも はごべら 花は星型。英語で「chickweed」とも。 ほとけのざ コオニタビラコ。タンポポに似てる。 すずな かぶのこと。漢字で「鈴菜」とも。 すずしろ 大根のこと。漢字で「清白」とも。 ＊すずなには「菘」、すずしろには「蘿蔔」が当てられることもあります。 主食 汁物（副菜） 主菜 副菜 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの 黄色の食品 熱や力のもとになるもの アップルチップパン ワントンスープ ハムチーズオムレツ わかめサラダ 牛乳 718 kcal 31.6 g 23.4 g 3.8 g 牛乳 豚肉 なた 鶏肉 チーズ 卵 ツナ わかめ りんご メンマ もやし 小松菜 にんじん きゅうり キャベツ パン さとう ワンタン ごま油 でん粉 油								
10 成人の日 	11 鏡開き献立 ごはん 白玉汁 ごまみそ肉団子 五目きんぴら 牛乳 豆乳 いちごパンコッタ		12 ソフトめん ミートソース ひじきと豆のサラダ 牛乳 みかん					
	798 kcal 27.8 g 19.7 g 2.3 g		954 kcal 39.7 g 26.0 g 2.6 g					
	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 さつま揚げ 豆乳 大根 白菜 にんじん ごぼう ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ さやいんげん いちご 米 もち でん粉 さとう 油 ごま油		牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 ひよこ豆 いんげん豆 ひじき マッシュルーム 玉ねぎ セロリ もやし トマト グリルパース にんじん コーン キャベツ きゅうり みかん ソフトめん 油 ハヤシルウ さとう					
1月の予定 3校欠食日なし	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 さつま揚げ 豆乳 大根 白菜 にんじん ごぼう ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ さやいんげん いちご 米 もち でん粉 さとう 油 ごま油		牛乳 鶏肉 かまぼこ 鰯 しょうが 玉ねぎ たけのこ えだ豆 きゅうり もやし たくあん 米 里いも さとう でん粉 パン粉 小麦粉 ごま油					
	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 大豆 ハム チーズ セロリ 玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 トマト キャベツ コーン パン じゃがいも でん粉 油							
	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 鰯 さつま揚げ おから ごぼう 大根 にんじん ねぎ しょうが しいたけ 米 じゃがいも ごま油 さとう 油							
17 ごはん わかめと豆腐のみそ汁 チキンたれカツ 切干し大根のり酢和え はっ酵乳いちご味	18 ごはん おでん ほっけの塩焼き キャベツのみそ炒め 牛乳		19 食育の日 ゆでうどん 肉汁 もち入り信田 白菜のごま酢和え 牛乳					
	774 kcal 37.3 g 21.7 g 3.0 g		828 kcal 31.2 g 17.9 g 2.9 g					
	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ うずら卵 ほっけ 豚肉 みそ 大根 にんじん しょうが キャベツ もやし ピーマン 米 でん粉 さとう じゃがいも 油		牛乳 豚肉 なた 油揚げ かまぼこ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 白菜 ほうれん草 うどん もち さとう ごま					
24 給食週間「若宮中希望献立」 チキンカレーライス チーズと福神漬けの和え物 牛乳 ヨーグルト	25 給食週間「新潟の郷土料理」 ごはん のっぺい汁 鮭(さけ)みそフライ 冬菜とちくわのごまマヨ和え 牛乳		26 給食週間「葵中希望献立」 ゆで中華めん 塩ラーメンスープ ポークシュウマイ メンマ炒め 牛乳 フルーツ杏仁風プリン					
	814 kcal 31.4 g 26.6 g 2.1 g		836 kcal 35.4 g 18.9 g 3.8 g					
	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 鮭 みそ ちくわ しいたけ しめじ 大根 たけのこ にんじん ねぎ キャベツ 小松菜 米 里いも パン粉 小麦粉 油 ごま ノンエクストラバージン		牛乳 豚肉 なた 鶏肉 大豆 豆乳 きくらげ コーン たけのこ キャベツ もやし ねぎ にんじん チンゲン菜 メンマ もも あんず果汁 めん 油 でん粉 さとう 小麦粉 ごま					
27 給食週間「上越地域」 ごはん スキー汁 揚げカレイのかんずりソース アスパラ菜と白菜のごま和え 牛乳	28 給食週間「アメリカ」 背割りコッペパン クラムチャウダー ソーセージのケチャップ和え チーズサラダ 牛乳							
	755 kcal 32.0 g 34.5 g 3.8 g							
	牛乳 ハム あさり 生クリーム 豆乳 ソーセージ 鶏肉 玉ねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー パン じゃがいも バター ホワイトルウ さとう 油							
31 ごはん 親子煮 メンチカツ 三色ごまびたし 牛乳	1月24日から30日は全国学校給食週間です！ 							
					869 kcal 32.9 g 28.7 g 2.5 g			
					牛乳 鶏肉 高野豆腐 大豆 卵 豚肉 しめじ 玉ねぎ 枝豆 にんじん しょうが にんにく ほうれん草 もやし 米 じゃがいも さとう パン粉 油 ごま			

今年の給食週間は、新潟県の郷土料理や希望献立をメインにしました。のっぺい汁や鮭、スキー汁、かんずり、アスパラ菜（オータムポエム）など新潟県の味を楽しみましょう。葵中と若宮中の希望献立もあります。また、給食週間後も、2月の冬季オリンピックの開催国である中国の料理や外国の料理などを実施する予定です。給食の歴史や地域の料理や食文化、世界の食文化にも関心を持ちましょう。

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

