

# 令和5年度 1月分学校給食予定献立表

毛呂山町学校給食センター

日曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
	主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
10	水	ごはん 牛乳 ズッパ デ レンティッキエ ♥タコライス(ハ) パリパリ塩キャベツ(角) <i>イタリアのお正月料理</i>	牛乳、ウイナーソーセージ、レンズまめ、豚肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ	ごはん、オリーブ油、米ぬかサラダ油	637 790	24.9 29.6	
11	木	♥地粉うどん 牛乳 鶏塩おろしうどんの汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(ハ) 白玉ぜんざい(角) <i>鏡開き</i>	牛乳、鶏肉、油揚げ、笹かまぼこ、あおのり、あずき	根しょうが、にんじん、乾しいたけ、だいこん、はくさい、根深ねぎ	地粉うどん、ごま油、でん粉、小麦粉、なたね油、三温糖、白玉だんご	668 842	26.4 32.9	
12	金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳 ♥米粉のもろ丸くんカレー ツナサラダ(角) <i>鏡開き</i>	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト、まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソーテオニオン、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり	ごはん、麦ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ゆずジャム、ココア、米粉、上白糖	640 843	24.3 30.3	
15	月	ごはん 牛乳 五目スープ ♥照り焼きハンバーグ(ハ) キャベツとブロッコリーのごまレサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ハンバーグ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、はくさい、根しょうが、ブロッコリー、キャベツ	ごはん、ごま油、でん粉、三温糖、米ぬかサラダ油、ごま	636 805	24.7 30.3	
16	火	ミニきな粉 揚げパン(ハ) 牛乳 鶏肉と白菜のクリーム煮 ウイナーのケチャップ炒め(角)	牛乳、鶏肉、肉団子、きなこと、ウイナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、はくさい、とうもろこし、根しょうが、根深ねぎ、ピーマン	米ぬかサラダ油、米粉、コッペパン、なたね油、上白糖、三温糖	652 735	26.8 30.8	
17	水	ごはん 牛乳 ♥豚玉毛井の具 野菜のお浸し(角) 角チーズ(中)(ピ) <i>鏡開き</i>	牛乳、豚肉、鶏卵、かつお節、チーズ	たまねぎ、ゆず、みつば、きゅうり、にんじん、キャベツ	ごはん、三温糖	601 802	28.2 37.0	
18	木	バターロール 牛乳 ハムとマカロニのスープ チキンパルミジャーノ(ハ) ポテトサラダ(角) <i>オーストラリア献立</i>	牛乳、ポークハム、チキンカツ、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんにく、トマト缶、とうもろこし、きゅうり	バターロール、米ぬかサラダ油、ホイールマカロニ、なたね油、三温糖、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	675 861	25.0 30.4	
19	金	ごはん 牛乳 キムチスープ わかさぎフリッター (小1~4① 小5~中②)(ハ) ピビンバの具(角)	牛乳、鶏肉、豆腐、わかさぎフリッター、豚肉	根しょうが、たまねぎ、はくさい、キムチ、キャベツ、にんにく、にんじん、もやし、ごまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ラー油、ごま	600 785	25.1 32.1	
22	月	ごはん 牛乳 マーボー大根 中華サラダ(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小中①)(ピ)	牛乳、豚肉、生揚げ	にんにく、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、だいこん、たけのこ、きゅうり、もやし、ごまつな、ミニすりおろしりんごゼリー	ごはん、ごま油、三温糖、でん粉、上白糖	624 789	24.0 29.3	
23	火	ごはん 牛乳 ♥豚汁 ぶりの照焼き(ハ) 浅漬け(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、白みそ、ぶり	ごぼう、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、根しょうが、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、でん粉	615 771	27.1 32.6	
24	水	食パン 牛乳 シータのシチュー オムレツのチーズ焼き(ハ) グリーンサラダ(角) <i>ラビュタ給食</i>	牛乳、豚肉、オムレツ、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレー、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	食パン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、グラニュー糖、ココア、米粉、上白糖	608 805	28.0 35.3	
25	木	♥酢めし 牛乳 中濃ソース まゆ玉汁 行田ゼリーフライ(ハ) かてめしの具(角) <i>埼玉給食</i>	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、焼き竹輪、油揚げ	にんじん、だいこん、乾しいたけ、ごまつな、根深ねぎ、ごぼう、こんにゃく	酢めし、米ぬかサラダ油、白玉だんご、ゼリーフライ、なたね油、三温糖	691 855	18.8 22.4	
26	金	♥中華めん 牛乳 ♥みそラーメンの汁 ♥鶏肉のから揚げ(ハ) ♥フルーツのヨーグルトあえ(角) <i>人気メニュー</i>	牛乳、豚肉、赤みそ、鶏肉、ヨーグルト	根しょうが、にんにく、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にら、レトルトパイン、ダイスゼリーみかん、ミックストフルーツ(黄桃、白桃、りんご、ラフランス)	中華めん、米ぬかサラダ油、黒砂糖、でん粉、なたね油、ナタデココ、上白糖	677 852	27.0 33.3	
29	月	ごはん 牛乳 呉汁 さばの塩焼き(ハ) 五目きんぴら(角) <i>和食給食</i>	牛乳、煮干し、削り節、だいず、豆腐、赤みそ、塩さば、豚肉	にんじん、だいこん、はくさい、根深ねぎ、ごぼう、たけのこ、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	620 781	23.8 28.3	
30	火	コッペパン 牛乳 カレーシチュー レバーのオーロラソースあえ(ハ) ♥パリジャンサラダ(角) ミルメーク(ココア)(ピ) <i>懐かしの給食</i>	牛乳、豚肉、豚レバー竜田揚げ、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソーテオニオン、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、米粉、なたね油、三温糖、上白糖、ミルメーク(ココア)	631 826	26.3 33.5	
31	水	ごはん 牛乳 かきたまスープ ねぎ塩焼き肉(角)	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、ごまつな、根しょうが、にんにく、根深ねぎ、レモン果汁	ごはん、ごま油、でん粉、米ぬかサラダ油	603 762	28.5 34.6	
給食回数		16回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (ハ)・・・パット (ピ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	636 807	25.6 31.4
						基準栄養量	630 805	21.1 27.0

※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※ 0-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

※ ♥の料理は、小学6年生と中学3年生が回答した「もう一度食べたい給食アンケート」で希望のあったものです。

## 知っていますか? 1月の食文化

1月は「睦月(むつき)」といい、「みんなで仲睦まじくする月」ということから名付けられました。新年の初めに、1年の幸せを願った様々な行事食が食べられます。

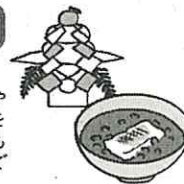
### 1月7日の七草がゆ

せり、なずな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだ「お粥」を食べ、1年の無病息災を祈ります。



### 鏡開きのお汁粉

正月にお供えた餅を下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。また、鏡餅を食べることは「歯固め」とも言われ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。



### 小正月の小豆がゆ

昔の暦で1月15日は、年の初めの満月の日。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色のあずきを食べる習慣がある地域があります。

