

学校給食予定献立表 1 月分

【中 学 校】

令和 7 年度

八潮市教育委員会

日 曜	献 立 名				材 料 名			栄 養 量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス
	主 食	牛乳	お か ず	スー プ	血や肉や骨になるもの 【赤の仲間】	体の調子をととのえるもの 【緑の仲間】	熱や力になるもの 【黄色の仲間】		
13 火	●キーマカレー		コーンと小松菜のサラダ		牛乳・鶏肉・大豆 生クリーム・ハム	エリンギ・トマト缶 にんじん・玉ねぎ・小松菜 コーン・キャベツ	米・じゃが芋・油 ルウ・マーガリン ごまクリームドレッシング	846kcal 30.1g	今日から3学期の給食が始まります。給食のセットを忘れないようにしましょう。
14 水	ご は ん		鶏肉の塩こうじ焼き いんげんのツナ和え 刻み昆布の煮物	み そ 汁	牛乳・鶏肉・ツナ 油揚げ・昆布 大豆・みそ	さやいんげん・ピーマン(赤・黄) キャベツ・にんじん 大根・ほうれん草	米・片栗粉 中華ドレッシング 砂糖・じゃが芋	801kcal 33.6g	塩こうじにはお肉を柔らかくする働きがあります。
15 木	ご は ん		ポークチャップ ビーフンソテー 磯辺鶏ささみフライ	み そ 汁	牛乳・豚肉・ベーコン 磯辺鶏ささみフライ 豆腐・みそ	玉ねぎ・にんじん・トマト缶 キャベツ・もやし ピーマン(緑・赤)・ねぎ	米・油・砂糖 ビーフン・ごま油	881kcal 36.6g	牛は寒さを乗り越えようと脂肪分を蓄えるため、冬の牛乳は濃厚な味になります。
16 金	ご は ん		◆コロッケ 八宝菜 中華風たまご炒め	かみかみ 中華スープ	牛乳・豚肉・卵 なると	白菜・チンゲン菜・たけのこ・枝豆 にんじん・玉ねぎ・しいたけ・れんこん にら・さくらげ・しめじ・大根・ごぼう	米・油・片栗粉 コロッケ・砂糖 ごま油	823kcal 25.6g	かみかみデー よくかんで食べよう。 
19 月	ライスボール パ ン		白身魚フライのニース風 ナポリタン マセドアンサラダ	オニオン スープ	牛乳・白身魚フライ ハム・大豆	玉ねぎ・トマト缶・にんじん ピーマン(緑・赤・黄) 大根・さやいんげん・白菜	ライスボールパン・油・砂糖 オリーブ油・スパゲティ さつま芋・フレンチドレッシング	867kcal 31.8g	世界の料理 フランス
20 火	ご は ん		タンドライチキン 魚肉ソーセージと野菜ソテー いちごブチホットケーキ	豆腐の みそ汁	牛乳・鶏肉・ヨーグルト 魚肉ソーセージ 豆腐・みそ	キャベツ・玉ねぎ ピーマン(緑)・にんじん ねぎ・しいたけ	米・油 いちごブチホットケーキ	803kcal 34.4g	豆腐の材料である大豆は畑の肉とされています。
21 水	ご は ん		いわしのかば焼き 筑前煮 つくねの甘辛	豚 汁	牛乳・いわし立田 鶏肉・つくね・豚肉 みそ	たけのこ・にんじん しいたけ・さやいんげん 大根・玉ねぎ・小松菜	米・片栗粉・油 砂糖・里芋	869kcal 38.0g	毎月19日は、「食育の日」和食献立です。(今月は21日に登場します。)
22 木	ご は ん		みそかつ 肉シュウマイ ほうれん草のごま和え	すまし汁	牛乳・とんかつ みそ・肉シュウマイ はんぺん	にんじん・キャベツ ほうれん草 ねぎ・しいたけ・大根	米・油・砂糖 ごま	816kcal 36.9g	ごまには、白ごま、黒ごま、金ごまの3種類があります。
23 金	●マーボー 豆腐丼		八潮市産大根のツナ煮		牛乳・豆腐・豚肉 みそ・ツナ	にんじん・ねぎ・玉ねぎ チンゲン菜・ピーマン(赤) 大根・キャベツ・小松菜	米・砂糖・ごま油 片栗粉・油	826kcal 34.6g	ハッピーこまちゃんデー 八潮市産の大根をツナ煮に使用します。 
26 月	昆布と野菜の 肉汁うどん		ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら キャベツのお浸し		牛乳・豚肉・昆布 ちくわ・青のり 鶏肉・油揚げ	しめじ・ねぎ・大根・小松菜 にんじん・玉ねぎ・しいたけ・ごぼう れんこん・さやいんげん・キャベツ	うどん・小麦粉 油・砂糖・ごま油	809kcal 30.0g	うどん汁には、北海道産の昆布を使用します。
27 火	ご は ん		ハンバーグデミグラスソース オムレツ ひじきサラダ	こまちゃん ポタージュ	牛乳・ハンバーグ オムレツ・ひじき ベーコン・生クリーム	キャベツ・にんじん・コーン 小松菜パウダー・玉ねぎ	米・じゃが芋・砂糖 マーガリン・ルウ 和風ごましょうゆドレッシング	874kcal 32.2g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんポタージュには八潮市産の小松菜パウダーを使っています。 
28 水	ご は ん		酢豚 えび海鮮餃子	地場産野菜の みそ汁	牛乳・豚肉 えび海鮮ぎょうざ 豆腐・みそ	玉ねぎ・たけのこ・にんじん ピーマン(緑・赤・黄) しいたけ・ねぎ・もやし・小松菜	米・砂糖・片栗粉 油・ごま油	843kcal 35.4g	ハッピーこまちゃんデー 地場産野菜のみそ汁には八潮市産の小松菜とねぎを使っています。 
29 木	●きつね丼		れんこんサラダ		牛乳・油揚げ・豆腐 鶏肉・ベーコン	小松菜・しいたけ・ねぎ・玉ねぎ にんじん・れんこん・キャベツ 大根・ピーマン(緑・赤)・コーン	米・砂糖・片栗粉 コーンクリームドレッシング	894kcal 35.1g	油揚げは薄くスライスした豆腐を揚げた食品です。
30 金	ご は ん		鶏天 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと大根の煮浸し	み そ 汁	牛乳・鶏肉・豚肉 かまぼこ・昆布 みそ	玉ねぎ・にんじん・さやえんどう キャベツ・大根・ほうれん草 えのきたけ・たけのこ	米・小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 片栗粉	870kcal 36.5g	じゃが芋にはでんぷん質が多く含まれ、熱や力のもとになります。

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
●が付く日はスプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きます。()は別添品です。

全国学校給食週間

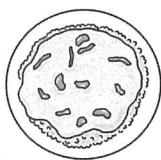
1月24日から30日までは全国学校給食週間です。給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

あれから僕たちは何を食べてきたのかな...

平成の給食の歴史



お米の大作



平成5(1993)年は、記録的な冷夏でお米が不足し、海外から緊急輸入しました。食味の違いで敬遠されたタイ米と一緒に国産米を給食に納品してもらえないこともあり、タイ米をおいしく食べてもらえる工夫をしました。

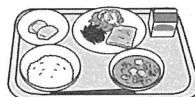
昭和の終わりから学校給食は、それまでのパン中心から米飯給食も取り入れ、行事食、地場産野菜を取り入れた献立や提供方法も多彩になりました。そして平成元(1989)年、学校給食は100周年を迎えました。平成からこれまでの給食のあゆみを振り返ってみましょう。

地場産米の利用拡大



戦前からの旧食料管理法が廃止され、平成12(2000)年には米飯給食への政府助成金もなくなったため、各地で給食に地元でとれたお米を使う動きが急拡大しました。

食育スタート!



平成17(2005)年、栄養教諭制度が始まり、食育基本法も制定されました。学校教育全体で食育を推進することが明確になり、その「生きた教材」として、健康・栄養面だけでなく郷土料理や行事食など食文化を伝えたり、教科等の学びに生かしたりする献立の工夫も行われています。

東日本大震災



平成23(2011)年3月、東日本大震災が起り、広い範囲での津波事故や原発事故が発生しました。災害時発生時に命をつなぐ食事がより重要になりました。長期保存食などが発展し、食品備蓄も広まりました。

八潮市の給食



平成12年11月から八潮市産の「小松菜」を給食で使い開始されました。平成31年1月9日から現在使用しているハッピーこまちゃんが入った食器になりました。

一そして未来へ

世界の料理【フランス】

19日の白身魚のニース風のニースは、フランスニース地方の料理スタイルで、トマトやオリーブなどを使った料理です。給食ではソースにトマトなどを使い給食用にアレンジしました。マセドアンサラダはフランス料理の一つで、色とりどりの野菜を小さく角切りにして、ドレッシングで和えたサラダです。

ハッピーこまちゃんデー、地場産野菜献立

23日は、八潮市産の新鮮な大根をツナ煮に使用します。大根の旬は冬から初春で、今の季節はおいしい時期になります。27日のこまちゃんポタージュには八潮市産小松菜パウダーを使用します。ほのかなグリーン色をいかしたポタージュです。寒い季節に体を温めてくれる一品です。28日の地場産野菜のみそ汁には、八潮市産の小松菜とねぎを使用します。今月も八潮市産の食材を使った給食も楽しみにしててください。

給食費のお知らせ

給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて生徒に持たせていただきますようお願いいたします。