

1月 給食だより

2021. 1
令和 3 年
斑鳩町立
斑鳩中学校

赤	骨や血・筋肉などをつくる食品	緑	体の調子を整える食品	黄	カや体温などエネルギーになる食品
----------	----------------	----------	------------	----------	------------------

15回

日・曜日	献立名	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
エネルギー		たんぱく質	無機質	カロテン等	ビタミンC等	炭水化物	脂肪
たんぱく質			カルシウム・鉄				
* 3学期始業式 *							
★ 7(木)							
★ 8(金)	減量麦ご飯 牛乳 いか天南蛮漬け 金平れんこん 南瓜のみそ汁	いか 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ かぼちゃ	れんこん えのき	米 麦 三温糖 小玉麩 コンニャク	いりごま 油
815 kcal 28.6g							
12(火)	りんご規格パン 牛乳 チキンカツ 花野菜サラダ コンソメ煮	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	ブロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ 大根 りんご	規格パン じゃが芋	油 ドレッシング
822 kcal 32.6g							
13(水)	わかめご飯 牛乳 にしんの甘露煮 おかか和え 奈良の雑煮	にしん おかか 豆腐 みそ きな粉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	大根 キャベツ	米 三温糖 里芋 白玉もち	いりごま 油
848 kcal 33.3g							お正月風 献立
★ 14(木)	米粉パン 牛乳 カレーヌードル ししゃもフライ しゃきしゃきサラダ	豚肉 ハム ししゃも	牛乳	人参 グリーンピース トマト	きゅうり 切干大根 玉ねぎ	米粉パン 平麺 三温糖	カレー 油 いりごま ごま油
820 kcal 33.7g							防災の日 おにぎり 作ってね
15(金)	白ご飯 おにぎり海苔 牛乳 コロッケ 青菜じゃこふりかけ 大平汁 ヨーグルト	野菜コロッケ 鶏肉	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ おにぎり海苔 ヨーグルト	大根葉 人参 インゲン	大根 生しいたけ	米 里芋 しらたき 三温糖	油 いりごま
843 kcal 27.0g							
18(月)	麦ご飯 牛乳 味噌マーボー豆腐 棒々鶏風サラダ コーンシューマイ	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 コーンシューマイ	牛乳	人参 チンゲン菜	コーン 玉葱 たけのこ もやし 生姜 ニンニク	米 麦 三温糖 でん粉	ごま油 ドレッシング
833 kcal 33.4g							
19(火)	手作りキムチご飯 牛乳 チキン南蛮 ゆでキャベツ トックスープ	豚肉 鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	人参 みつば	しめじ 白菜キムチ 白菜 ニンニク キャベツ	もち米 α化米 三温糖 トック餅	油 ごま油 タルタルソース
817 kcal 27.8g							
20(水)	麦ご飯 牛乳 卵焼き ゆかり和え 肉じゃが プチ洋梨ゼリー	卵 牛肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 グリーンピース ゆかり	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 三温糖 じゃが芋 コンニャク セリー	いりごま
824 kcal 26.8g							

22日 食育の日 ベトナム料理

ベトナムは東南アジアに位置する国で、食事にはお茶碗を使い、米を主食としています。中国とフランスの植民地だったため、両方の食文化の影響を受けています。「コムチエン」コムはお米という意味でベトナム風チャーハンです。ニョクナムという小魚を発酵させた調味料で味付けします。ご飯の上にかけて混ぜていただきます。「チャー・ジョー」米粉の皮で春雨や豚肉や野菜を巻いて揚げた春巻きです。「フォー・ガー」フォーはお米で作った平たくのばした麺です。ガーはベトナム語で鶏肉のことです。朝ごはんの定番料理だそうです。おいしさを味わいながらいただきます。



	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
21(木) 815 kcal 38.3g	規格食パン イチゴジャム 牛乳 真鯛のピザ風焼き ひじきサラダ パンパキンポタージュ	まだい かまぼこ	牛乳 クリーム ひじき チーズ	人参 南瓜 パセリ ピザソース	コーン 玉ねぎ きゅうり	食パン イチゴジャム 三温糖
22(金) 873 kcal 22.1g	コムチエン混ぜ麦ご飯減量 牛乳 チャー・ジョー コーンサラダ フォー・ガー	焼き豚 卵 春巻き 鶏肉	牛乳	人参 青ねぎ チンゲン菜	白菜 ニンニク 玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 フォー 三温糖 いりごま
25(月) 837 kcal 36.2g	麦ご飯 牛乳 鯖の塩焼き ごま和え 味噌にゆうめん みかん	鯖 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 青ねぎ 人参	白菜 ミカン	米 麦 三温糖 そうめん じゃが芋
26(火) 842 kcal 32.1g	黒糖味付けパン 牛乳 シーフードスープパゲティ ごぼうツナ和え フルーツヨーグルト	エビ イカ ほたて まぐろ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉葱 シシト ごぼう キャベツ 黄桃 パイン ミカン	黒糖パン スパゲティ 三温糖 小麦粉
27(水) 834 kcal 29.6g	柿の葉寿司(鯖・鮭) 牛乳 奈良のメンチカツ 吉野葛入りうどん 水菜和え物	豚肉 鶏肉 油揚げ 鯖 鮭	牛乳 塩昆布	青ねぎ 水菜	白菜 生姜 玉ねぎ シメジ キャベツ	柿の葉寿司 葛うどん でん粉
28(木) 834 kcal 31.6g	クッキーパン 牛乳 菟田揚げ大和肉鶏入り ほうれん草のお浸し ABCスープ きな粉餅	鶏肉 大和肉鶏 ベーコン きな粉	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	もやし 玉ねぎ しょうが	クッキーパン マカロニ 白玉 三温糖 でん粉 じゃが芋
29(金) 894 kcal 26.5g	斑鳩町黒米ご飯 牛乳 大和ポークカレー おからサラダ 小魚アーモンド	大和ポーク おから	牛乳 小魚 脱脂粉乳	グリーンピース 人参 トマト	玉葱 きゅうり コーン ニンニク	米 黒米 じゃが芋 三温糖 マカロニ

平均栄養価 エネルギー 837kcal たんぱく質30.6g 脂質27.2g カルシウム380mg 鉄3.1mg ビタミンA 430μg B1 0.61mg B2 0.61mg C31mg 食物繊維5.3g
給食の予定 ☆・・3年3限給食、1、2年通常給食

学校給食週間

1月25日から29日は、全国学校給食週間です。明治22(1889)年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない貧しい子どもたちのために昼食を出したのが、学校給食の始まりです。その後、戦争により一時中断されましたが、戦後再開し、外国の援助を受けてパンや脱脂粉乳などが提供されていました。現在の給食は、偏った栄養摂取、肥満等の健康問題が心配されていることを受け、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための「生きた教材」としての役割を目的に実施されています。今年27日～29日までを特別献立とし、柿の葉寿司をはじめ、吉野葛入りうどん・大和ポーク・大和肉鶏・斑鳩町の黒米など奈良県産の食材を多く使用して調理します。学校給食の意味を考えながら、食べ物に感謝して、おいしくいただきます♪

三学期がスタートしました。平素は、学校給食における新型コロナウイルス感染症対策のため清潔な箸、スプーンの持参にご協力いただきありがとうございます。全国的に新型コロナウイルスの感染者が増え続ける中、三学期からも、教室での最小人数での配膳や、ナイロン手袋の着用などの学校給食における感染対策を引き続き行ってまいります。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。