



令和5年度

# 1 月 給 食 献 立 予 定 表 (中 学 校 用)

秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯になる食品 (赤)	熱や力のもとになる食品 (黄)	からだの調子を整える食品 (緑)	1食分 - kcal	1食分 質 g
10	水	ライスボール	牛乳	お雑煮 白ごまつくね② こまつナサラダ	牛乳 鶏肉 つくね ツナ (まぐろ)	パン トック (こめこ) 和風ドレッシング	白菜 人参 大根 葱 ごぼう 小松菜 キャベツ とうもろこし	801	30.4
11	木	ごはん	牛乳	白身魚の和風ソース 豚汁 ひじきサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 白身魚 (メルルーサ) 油揚げ 鶏肉 ひじき	ごはん 油 じゃが芋 砂糖	にんにく 人参 ごぼう 葱 キャベツ きゅうり	810	33.4
12	金	地粉うどん	牛乳	田舎うどんの汁 ちくわの石垣揚げ② 切り干し大根のサラダ	牛乳 油揚げ 豚肉 ちくわ くきわかめ	うどん こむぎこ 油 ごま 和風ドレッシング	なす 人参 玉葱 葱 大根 切り干し大根 きゅうり	806	31.6
15	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 ポーク焼売③ パンパンジーサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 焼売 (豚肉) 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 パンパンジードレッシング	玉葱 人参 たけのこ いら しい草 しょうが にんにく もやし キャベツ	846	32.2
16	火	ごはん	牛乳	肉じゃが 彩の国納豆 たくあん和え	牛乳 豚肉 納豆	ごはん 砂糖 油 じゃが芋 ごま	人参 玉葱 しらたき いんげん 大根漬け もやし ほうれん草	833	32.5
17	水	フラワーロール	牛乳	白花豆のポターシュ 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ	牛乳 白花豆 鶏肉 ベーコン	パン 油 ごま油 イタリアンドレッシング	玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー	842	35.8
18	木	ごはん	牛乳	鯖の生姜焼き けんちん汁 磯香和え	牛乳 鯖 豆腐 のり	ごはん 油 里芋	ごぼう 大根 人参 葱 こんにゃく しい草 もやし ほうれん草	832	32.3
19	金	コッペパン スライス	牛乳	ミネストローネ アンサンブルエッグ フルーツクリーム <small>パンにはさんで食べてね</small>	牛乳 ベーコン アンサンブルエッグ (たまご)	パン 米粉マカロニ じゃが芋 ホイップクリーム	人参 玉葱 キャベツ セロリ にんにく トマト 黄桃 パイン みかん	856	25.6
22	月	わかめごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ ねぎ塩まんじゅう② 大豆もやしのナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 ねぎ塩まんじゅう (豚肉)	わかめごはん 砂糖 油 ナムルドレッシング	キャベツ 玉葱 人参 しょうが 大豆もやし 小松菜	868	33.3
23	火	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ じゃが芋の味噌汁 ごま和え	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ	ごはん 片栗粉 油 じゃが芋 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ	856	37.5
24	水	子どもパン スライス	牛乳	ハンバーグデミソース ポテトサラダ かきたまスープ	牛乳 ハム たまご ハンバーグ (豚肉・鶏肉) かまぼこ	パン 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	人参 玉葱 きゅうり とうもろこし 小松菜	841	34.2
25	木	ごはん ★ (華麗舞)	牛乳	ポークカレー キャベツサラダ いちごゼリー	牛乳 豚肉	ごはん じゃが芋 油 玉葱ドレッシング ゼリー	玉葱 人参 にんにく キャベツ	851	24.7
26	金	中華麺	牛乳	五目あんかけラーメン 春巻き 中華サラダ	牛乳 豚肉 えび いか なると 春巻き (鶏肉)	中華麺 油 片栗粉 中華ドレッシング	白菜 葱 人参 もやし いら きくらげ ほうれん草	789	32.0
29	月	しゃくし菜 ピラフ	牛乳	彩の国メンチカツ ABCスープ ヨーグルト	牛乳 ハム ベーコン メンチカツ (豚肉) ヨーグルト	ごはん 油 バター マカロニ	しゃくし菜漬け 玉葱 人参 とうもろこし キャベツ	846	26.7
30	火	ごはん	牛乳	キムチ鍋 すり身チーズロール チョコレギサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 すり身チーズロール のり わかめ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま 塩ドレッシング	白菜キムチ 白菜 大根 人参 いら しめじ 葱 キャベツ	787	37.5
31	水	ツイストパン	牛乳	チキンナゲット③ 豆乳シチュー コールスローサラダ	牛乳 チキンナゲット 豆乳 鶏肉	パン 油 じゃが芋 コーンクリームドレッシング コーンスターチ	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉葱	897	35.2

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

★1/25に提供する華麗舞は有機栽培に取り組む営農組織により秩父市太田で作られました。

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間 給食が始まったのはいつから？



日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

この時の献立はおにぎり、塩づけ、菜の漬物でした。



### 冬に多い

### ノロウイルス



ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。