



1月の学校給食献立予定表

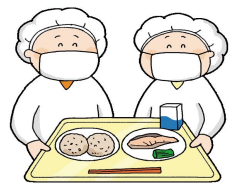
令和6年

秩父第一中学校共同調理場

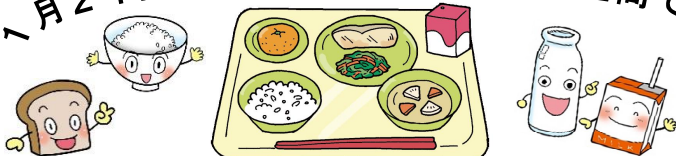
日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g		
10	水	ライスボール (米粉入りパン)		お雑煮 白ごまつくね③ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 白ごまつくね ハム	パン(米粉入) トック 油 砂糖 ごま 片栗粉	人参 大根 白菜 ねぎ 小松菜 ブロッコリー キャベツ きゅうり	781	30.5		
11	木	わかめごはん		厚揚げのチャオサイ 大豆もやしのナムル いちごゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ゼリー 韓国ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ 大豆もやし もやし 小松菜	772	32.4		
12	金	ごはん		チキンカレー キャベツサラダ チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	800	29.0		
15	月	フラワーロール		鶏肉のマスタード焼き コールスローサラダ 白花豆のポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花豆(インゲン豆)	パン 油 ごま油 じゃがいも コーンクリームドレッシング	人参 玉ねぎ コーン キャベツ	822	36.1		
16	火	ごはん		肉じゃが 納豆 たくあんあえ	牛乳 豚肉 納豆 ハム	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん 白滝 たくあん漬け きゅうり もやし	781	31.3		
17	水	地粉うどん		田舎うどん ちくわの石垣揚げ② もやしとハムのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 ハム	地粉うどん ごま 油 小麦粉 砂糖	人参 白菜 大根 ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	771	33.5		
18	木	学力アップ応援献立		ごはん		さばの生姜焼き ごまあえ けんちん汁	牛乳 鯖(さば) 鶏肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま さといも	人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ こんにゃく	786	30.8
19	金	ごはん		キムチ鍋 すり身チーズロール こまつなサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 すり身チーズロール ツナ	ごはん 油 ごま油 砂糖	人参 白菜キムチ もやし 白菜 ねぎ いら えのきたけ 小松菜 キャベツ コーン	782	36.9		
22	月	ツイストパン		豆乳シチュー チキンナゲット③ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 チキンナゲット ハム	パン 油 砂糖 マーガリン じゃがいも コーンスターチ	人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン	779	35.0		
23	火	ごはん		マーボー豆腐 揚げポークシューマイ③ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ポークシューマイ ハム	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨	人参 ねぎ いら たけのこ もやし きゅうり	870	31.7		
24	水	はちみつパン		アンサンブルエッグ ミネストローネ フルーツクリーム	牛乳 鶏肉 アンサンブルエッグ	パン オリーブ油 じゃがいも 米粉マカロ ホイップクリーム	人参 玉ねぎ キャベツ トマト セロリ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	841	27.6		
25	木	しゃくし菜ピラフ		キャベツメンチ 冬野菜のスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン メンチカツ 鶏肉 ヨーグルト	ごはん 油 マーガリン	人参 玉ねぎ しゃくし菜漬け コーン 白菜 大根 しょうが	826	28.4		
26	金	ごはん		白身魚のピリ辛ソース ひじきサラダ 豚汁	牛乳 白身魚(メルルサ) 鶏肉 ひじき 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉	人参 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 こんにゃく	768	32.8		
29	月	バターロール		ハンバーグオニオンソース ポテトサラダ ABCスープ	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	パン 油 砂糖 マカロ じゃがいも 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	817	30.1		
30	火	ごはん (ミルククイーン)		鶏の唐揚げ 塩昆布あえ みそ汁(小松菜)	牛乳 鶏肉 昆布 豆腐 油揚げ	ごはん 油 ごま油 ごま 片栗粉	人参 キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ	828	32.0		
31	水	中華めん		五目あんかけラーメン 春巻き 中華サラダ	牛乳 豚肉 いか エビ なると うずら卵 春巻き 茎わかめ	中華めん 油 片栗粉 小麦粉 中華ドレッシング	人参 白菜 もやし ねぎ いら きくらげ キャベツ きゅうり	791	34.6		

30日に提供する提供のお米(ミルククイーン)は有機栽培に取り組む農家により秩父市吉田で作られました。

- ◆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。ご了承ください。
- ◆給食に関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。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



1月24日~30日は全国学校給食週間です!



学校給食の始まりは明治22年、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)にある小学校で、家庭が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために無料で食事を提供したことからといわれています。