



# 2022年1月 学校給食予定献立表



坂戸市立入西小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
12(水)	牛乳	牛乳				597	24.4	
	肉うどん	油揚げ かまぼこ 豚肉	砂糖 ゆでうどん	にんじん ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 削り節			
	おひたし			にんじん ほうさい もやし	しょうゆ			
	白玉ぜんざい	あずき	砂糖 白玉もち		粗塩			
13(木)	牛乳	牛乳				604	28.0	
	スラッピージョー	豚肉 鶏肉	小麦粉 砂糖 コッパパン 米油	にんじん たまねぎ	赤ワイン ヴェルサーチ 粗塩 こしょう トマトチャップ			
14(金)	ポトフ	鶏肉	じゃがいも 米油	にんじん パセリ だいこん たまねぎ	粗塩 こしょう 鶏がら ローレル	673	28.5	
	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	ハンバーグのおろしソースかけ	卵 豚肉	パン粉 砂糖 米油	だいこん たまねぎ	本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう かつお かつお節			
17(月)	ごまみそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	じゃがいも こんにゃく ごま	こまつな にんじん ごぼう ねぎ	削り節	663	25.8	
	牛乳	牛乳						
	小松菜ピラフ	ベーコン	米 米油	こまつな にんじん たまねぎ とうもろこし缶 にんにく	白ワイン しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
	さごしのフライ	さごし(鱈の幼魚)	小麦粉 パン粉 米油		粗塩 こしょう			
18(火)	コールスロー		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう	599	20.4	
	牛乳	牛乳						
	きな粉揚げパン	きな粉	砂糖 コッパパン 米油		粗塩			
	ABCスープ	鶏肉	じゃがいも マカロニ 米油	にんじん たまねぎ ほうさい	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
19(水)	イタリアンサラダ	フォリソーセージ	砂糖 オリーブ油 米油	キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう バジル	702	21.9	
	牛乳	牛乳						
	カレーライス	豚肉 チーズ	小麦粉 じゃがいも 米 パター 米油	にんじん セロリ たまねぎ にんにく	ヴェルサーチ しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう ガラムマサラ トマトチャップ			
	白菜と鶏肉の炒め物	鶏肉	米油	こまつな にんじん ほうさい	しょうゆ 粗塩 こしょう			
20(木)	牛乳	牛乳				621	24.2	
	黒パン		黒パン					
	ポークビーンズ	だいず 豚肉	砂糖 パター 米油	にんじん トマト缶 たまねぎ にんにく	赤ワイン ヴェルサーチ 粗塩 こしょう パプリカ			
	さつまいもとツナのサラダ	まぐろの油漬け チーズ	さつまいも 砂糖 米油	にんじん きゅうり	粗塩 米酢 こしょう			
21(金)	菊花みかん			みかん		639	27.0	
	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	さばのみそ煮	さば 赤みそ	砂糖	しょうが	清酒 本みりん しょうゆ			
25(火)	かきたま汁	卵	でん粉	こまつな にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 削り節	588	28.4	
	ピリッとモやし		ラー油	キャベツ もやし	しょうゆ 粗塩			
	牛乳	牛乳						
	ギムチチャーハン	豚肉	米 ごま油	にんじん ほうさいギムチ	しょうゆ 粗塩 清酒 オイスターソース			
26(水)	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	小麦粉 でん粉 米油	しょうが	清酒 しょうゆ	657	24.2	
	いろいろな野菜のナムル		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 粗塩			
	牛乳	牛乳						
	もやしラーメン	豚肉	でん粉 砂糖 中華めん ごま油 ラー油 米油	にんじん にんじん しょうが たけのこ にんにく もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら			
27(木)	じゃがまるくん	卵 チーズ	じゃがいも でん粉 米油		粗塩 こしょう	657	24.2	
	浅漬け			にんじん キャベツ	粗塩			
	牛乳	牛乳						
	切り干し大根のそぼろ丼	鶏肉 豚肉	でん粉 砂糖 米 米油	こまつな にんじん 切り干し大根 たまねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子 削り節			
28(金)	みそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	じゃがいも	ねぎ	削り節	647	24.8	
	手作りりんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース				
	牛乳	牛乳						
	葉酸プレート		葉酸プレート					
31(月)	かぶのクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 マカロニ パター 米油	にんじん かぶの葉 たまねぎ かぶ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル	675	28.6	
	チンゲンサイとコーンのソテー	豚肉	米油	チンゲンサイ とうもろこし缶 もやし	粗塩 こしょう			
	いちごジャム		いちごジャム					
	牛乳	牛乳						
12(水)	ごはん		米			640	25.4	
	ジャンボ肉シューマイ	卵 豚肉	でん粉 しゅうまいの皮 ごま油	しょうが たけのこ ねぎ	しょうゆ 粗塩 こしょう			
	鶏肉と昆布の炒り煮	油揚げ 鶏肉 昆布	砂糖 こんにゃく 米油	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 煮干し			
	大根のアチャラ漬		砂糖	にんじん きゅうり だいこん	粗塩 米酢			
<b>給食回数 13回</b>						<b>今月の栄養量</b>	<b>640</b>	<b>25.4</b>
※材料は都合により変わる場合があります。						<b>基準栄養量</b>	<b>650</b>	21.1~ 32.5

1月24日~30日は



## 全国学校給食週間

です。



日本の学校給食は、明治22(1882)年に、山形県鶴岡市ではじまり、全国へ広がっていきました。しかし、戦争により中断され、戦後も食糧が不足して、子どもたちの栄養状態はさらに悪化しました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けられ、学校給食は再開されることになったのです。

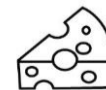
全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めることを目的としています。この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いやご苦労に感謝していただきます。

### 大人気「じゃがまるくん」のレシピをご紹介します！

材料：4人分(12個分)

じゃがいも・中3個(400gくらい)  
チーズ・90g(スライスチーズや6Pチーズは4mmくらいのサイコロに切る。ピザ用はそのまま使う)

- ※ 塩・こしょう・少々
- 片栗粉(混ぜる用)・大さじ2
- たまご・1/2個(溶いておく)
- 片栗粉(まぶす用)・大さじ2くらい
- 揚げ油・適量



作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、いちょうに切って蒸し、つぶす。
- ②①のじゃがいもに、チーズと※を混ぜ、ボール状に丸め、12個作る。
- ③片栗粉をまぶし、油で揚げる。

給食では26日に  
出ます♪