



毎日、"はやね・はやおき・あさごはん"を实践しましょう！



清潔な「箸」と「スプーン」
を忘れずに持参しましょう。

1月予定献立表

月	火	水	木	金
今月の地場産品 ☆米粉麵 ☆米粉パン ☆りんご ・わかめ ・油揚げ 	9 セルフチキンサンド 横割丸パン チキン竜田 (手作りタルタルソース) ミネストローネ 紅白ゼリー 牛乳 	10 ごはん さばのみそ煮 海藻サラダ 沢煮椀 牛乳 	11 鏡開き献立 コッペパン (いちごジャム) きつねもちうどん 切干大根のりゴマ ネーズサラダ 牛乳 	12 ごはん 肉みそおでん 白菜の浅漬け 牛乳
	781/33.1/32.9/3.1	787/30.7/23.7/3.8	733/29.5/22.6/3.3	797/32.0/23.0/3.8
15 小正月献立 あずきごはん (ごま塩) 赤魚の香味ソース 岩沼米麺サラダ 引き菜汁 牛乳 	16 お誕生日献立 バターロールパン ローストチキン キャベツサラダ コーンクリームスープ お誕生日デザート 牛乳 	17 ごはん あじカツ マカロニサラダ 五目汁 牛乳 	18 岩沼産米粉パン チリコンカン 香味ポテト ふわふわ卵のスープ 牛乳 	19 京都府 衣笠井 すまし汁 ☆抹茶プリン 牛乳
小正月は1月15日に行われる正月行事で、小豆がゆを食べ て無病息災を願ったり、どんと祭で正月飾りを燃やします。		今年の北中給食週間は「全国各地の郷土料理を知ろう」を テーマに、給食委員が調べた料理(☆がついたメニュー)を 提供します。		京都府宇治市は「宇治茶」が 有名です。宇治の川霧と言わ れるように、霧や温暖な気候 が茶の栽培に適した土地とい われ発展してきました。
751/27.5/21.7/2.4	813/32.3/27.5/4.0	774/26.7/22.0/2.3	819/37.9/34.9/3.9	825/28.2/22.6/2.0
22 秋田県	23 沖縄県	24 タイムスリップ給食	25 山梨県	26 高知県
岩沼北中学校 学校給食週間「全国各地の郷土料理を知ろう」(1月19日~31日)				
わかめごはん 鶏の唐揚げ ☆きりたんぽ汁 ミニレモンゼリー 牛乳 	タコパン 食パン タコスミート ポイルキャベツ ☆沖縄野菜そば 牛乳 	ごはん 焼き魚 漬物 はっと汁 牛乳 	きなこ揚げパン おかか和え ☆ほうとう りんご 牛乳 	ごはん 鶏肉のゆずみそ焼き ☆ぐる煮 米麺汁 牛乳
短い穂という意味の「たんぽ」と切って食べることから「切り」を合わせて「きりたんぽ」と呼ぶようになりました。	「沖縄そば」は、麺の上に豚の三枚肉の煮付け、棒かまぼこ、ねぎ、紅生姜が定番ですが、近年は軟骨ソーキそば、野菜そばなど種類が多岐に及んでいます。	日本で一番最初に給食が出されたのは、明治22年です。お弁当を持っていくことができない子どもたちに「おにぎり、漬物、塩ひき(焼き魚)」を出したのが始まりです。	戦国時代の武将「武田信玄」が自分の力で食料を切ったことから「宝刀(ほうとう)」と名付けられた説もあります。	「ぐる」とは、土佐の方で「仲間」「みんな」という意味で、様々な具材を煮込んだ煮物で「ぐる煮」という名前がついたそうです。
805/35.9/17.1/3.6	830/34.6/24.7/4.5	718/34.6/14.3/2.2	788/30.2/23.4/2.9	810/32.0/16.6/3.1
29 北海道 ごはん ジンギスカン風炒め みそパタースープ ☆いももち 牛乳 	30 1,2年生 お弁当の日 ※私立校入試日のため、3年生はお弁当なしで下校です。	31 神奈川県 ☆よこすか海軍カレー ・カレーライス ・サラダ ・牛乳 	給食で使用する 今月の旬の食品 白菜 大根 りんご 	
北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った「いももち」は、家庭で手軽に作ることができる郷土料理として浸透しています。		明治時代、日本の海軍は、栄養バランスがよく調理が簡単なカレーを海軍の食事に取り入れました。よこすか海軍カレーは、必ずサラダと牛乳をセットして提供されます。	今月の平均栄養量 エネルギー：795kcal たんぱく質：31.2g 脂質：23.5g カルシウム：371mg 鉄：3.7mg ビタミンC：28mg 食塩：3.2g 食物繊維：5.6g	
820/28.5/25.1/3.4		773/25.1/24.5/3.3		

※献立名の下に数字は、エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)を表します。※都合により献立を変更する場合があります。