

令和 5年(中学校) 1月 予定献立表 羽村・瑞穂地区学校給食センター

日	献立名		食 材			栄養価	
	主 食 つけるもの	飲 み物	お か ず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品
11 水	ごはん		親子丼 キャベツの塩昆布炒め 白玉ぜんざい	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、こんぶ	玉葱、 人参 、 キャベツ	米、砂糖、ごま油、ごま、小豆、白玉団子	905
12 木	ごはん		冬野菜の味噌汁 さばの薬味ソースかけ 煮浸し	牛乳、豆腐、味噌、さば、油揚げ	大根 、 人参 、ごぼう、 長葱 、えのき茸、 白菜 、 小松菜	米、 里芋 、砂糖、ごま	788
13 金	揚げパン (きなこ)		ほうれん草とニョッキのクリームスープ キャベツとエリンギの炒め物 ぼんかん	きな粉、牛乳、鶏肉、生クリーム、ベーコン	人参 、玉葱、 ほうれん草 、とうもろこし、エリンギ、 キャベツ 、ぼんかん	パン、油、砂糖、ニョッキ、バター、ルウ	773
16 月	麦ごはん		中華丼 春巻 りんご(缶)	牛乳、豚肉、なると、いか、えび、うずらの卵	玉葱、 人参 、 白菜 、干し椎茸、りんご	米、麦、砂糖、片栗粉、ごま油、春巻の皮、油	853
17 火	おさつゴマパン		トマトリゾット アジナゲット(2) 海藻サラダ(中華ドレッシング)	牛乳、ベーコン、チーズ、アジナゲット、海藻類	玉葱、 人参 、 小松菜 、マッシュルーム、トマト、 大根 、 キャベツ	パン、米、油、ドレッシング	757
18 水	麦ごはん		バターチキンカレー キャベツとコーンのソテー 夏みかん(缶)	牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム、ウインナー	玉葱 、 人参 、トマト、 キャベツ 、とうもろこし、夏みかん	米、麦、バター、じゃがいも、ルウ	953
19 木	麦ごはん		豆腐チゲ 焼きシューマイ(2) ナムル(ナムルドレッシング)	牛乳、豚肉、いか、えび、豆腐、味噌、シューマイ	キムチ、 白菜 、 人参 、にら、 長葱 、もやし、 小松菜	米、麦、砂糖、ごま油、ドレッシング	742
20 金	ごはん		けんちん汁 さわらのごま味噌焼き ひじきの炒め煮	牛乳、豆腐、油揚げ、さわら、味噌、ひじき、豚肉	大根 、 人参 、ごぼう、 長葱 、こんにゃく、 小松菜 、いんげん	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま	761
23 月	コッペパン (背わり)		ポトフ チリコンカン フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、ウインナー、ヨーグルト	玉葱、 人参 、 キャベツ 、ピーマン、トマト、みかん、黄桃、りんご、パイナップル	パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉	749
24 火	たこ飯		呉汁 玉子焼き ブロッコリー入りおひたし(青じそドレッシング)	たこ、油揚げ、牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、厚焼き卵、くきわかめ	干し椎茸、 人参 、 大根 、 長葱 、ブロッコリー、 キャベツ 、えのき茸	米、じゃがいも、ドレッシング	740
25 水	菜めし		おつきりこみうどん ちくわの磯辺揚げ ごま和え	牛乳、豚肉、ちくわ、のり、油揚げ	干し椎茸、ごぼう、 大根 、 人参 、 長葱 、 小松菜 、 白菜 、こんにゃく	米、うどん、 里芋 、小麦粉、油、ごま、砂糖	805



新年あけましておめでとうございます。
みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？正月はおいしい行事食がたくさんありましたね。食べすぎたり、生活リズムが乱れたりしてしまったりした人もいませんか。早寝早起きを心がけて生活リズムを整え、元気に登校しましょう。

1月24日～30日
全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、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に重要な役割を果たしています。
ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。



給食では、学校給食週間中に全国各地の郷土料理を提供する予定です。

24日「たこ飯」三重県
三重県ではたこが大好きです。夏にたくさん取れますが、冬のタコも柔らかくて美味しく、一年中そのタコを使った「たこめし」が食べられています。

25日「おつきりこみうどん」群馬県
小麦で作った幅広麺を、各家庭にある野菜やきのこなどと一緒に煮込む料理です。麺の生地を麺棒などに巻いて、包丁で「切り込み」を入れることから「おつきりこみ」と名付けられたと言われていま

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

日	献立名			食 材			栄養価 E補給-(kcal) たんぱく質(g)
	主 食 つけるもの	飲 み物	お か ず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	
26 木	ごはん		土壌汁 鶏肉のパーベキューソースかけ のりあえ(きざみのり・和風ドレッシング)	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, のり	大根, 人参, ごぼう, こんにゃく, 長葱, りんご, 玉葱, レモン, 小松菜, もやし, えのき茸	米, 里芋, 砂糖, 片栗粉, ドレッシング	734 29.0
27 金	ごはん		石狩汁 肉団子と大根の煮物 いよかん	牛乳, 鮭, 豆腐, 味噌, 肉団子	人参, 白菜, しめじ, 長葱, 大根, いんげん, いよかん	米, じゃがいも, 砂糖	735 28.9
30 月	ごはん		玉子と玉葱の味噌汁 ぶりの照り焼き 筑前煮	牛乳, 豆腐, 卵, わかめ, 味噌, ぶり, 鶏肉	玉葱, 人参, ごぼう, 筍, こんにゃく, 干し椎茸, 絹さや	米, 里芋, 砂糖, ごま油	807 36.4
31 火	胚芽コッペパン (背わり)		冬野菜のシチュー ウインナーのケチャップソースかけ りんご	牛乳, 鶏肉, チーズ, 生クリーム, ウインナー	人参, かぶ, 玉葱, 白菜, ほうれん草, りんご	パン, ルウ, バター, 砂糖, 片栗粉	803 32.0

26日「土壌汁」羽村市
「どじょう」といっても、泳ぐドジョウを使った料理ではなく、土壌の下に育つもの(土の中に育つ野菜など)を使った料理です。地場産の野菜を使って作ります。

27日「石狩汁」北海道
サケで有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理。江戸時代からサケ漁が盛んにおこなわれており、大漁を祝う際にとれたてのサケのぶつ切りやあらをそのまま味噌汁が入った鍋に入れ、ご褒美として食べていたといわれています。

30日「筑前煮」福岡県
昔、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいたことから「筑前煮」と言われています。「がめ煮」とも呼ばれ、方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説があります。正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時によく作られます。

試験の勉強のために、夜遅い時間まで起きている人はいませんか? せっかく勉強しても試験当日に眠気で頭が働かないということがないように、早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえ、勉強も体調も万全にしましょう。



試験日に全力が出せるように、生活リズムを整えよう

①早寝しよう 	②早起きしよう 	③朝ごはんを食べよう 	④手洗いをしよう 	⑤うがいをしよう
------------	-------------	----------------	--------------	--------------

試験前も早起き・早寝!



わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりとすることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている子どもは、そうでない子どもに比べて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。



睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかに、かぜをひきやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなったりするともいわれています。



**家族みんなで
かぜ予防**

かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。



<今月の地場産野菜>

羽村市生産者

里芋 かぶ 大根 にんじん
キャベツ 長ねぎ 白菜
ほうれん草

瑞穂町生産者

キャベツ 小松菜

今年はおさぎ年

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

給食の実施日は各学校によって異なります。材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。