



1月給食だより



2019.1月

輪島中学校

新年 謹賀



新しい年を迎え、3学期が始まりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗いうがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。

学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思ひます。本年もよろしくお願い致します。



風邪の予防を!

全国学校給食週間 1月24日～30日

全国学校給食週間は昭和25年から始まった取組で、毎年学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

給食週間中の特別メニュー

1月23日(水)

日本の郷土料理紹介①

秋田県

きりたんぼ汁

つぶしたごはんを棒に巻き付けて焼いたきり



たんぼを鶏のだしで煮たもの。

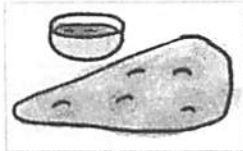
せりを入れて作ります。

1月24日(木)

世界の料理紹介①

インド

ナン、キーマカレー



1月25日(金)

献立コンクール給食採用献立②

・こしひかりのほかほかごはん

・能登のあったかとり野菜

・とんかつ

・具だくさんのポテトサラダ、牛乳

1年4組の松村、曾又、浅野、上

チームが考えてくれた献立です。

1月28日(月)

日本の郷土料理紹介②

北海道

石狩鍋

利尻昆布ふりかけ

北海道牛乳プリン



1月29日(火)

世界の料理紹介②

韓国

トック(韓国風雑煮)

うるち米で作った

おもちが入っています。

ブルコギ(韓国風すき焼き)

韓国海苔(ごま油風味)

1月30日(水)

まるごと能登給食

中島菜ごはん 牛乳

いしる入りアジアンスープ

かほっくりチーズコロッケ

門前産切干大根のナムル



予定献立表

輪島中学校

平成31年 1月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人1日 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
1	8	火	「お正月給食」 ごはん、牛乳、紅白玉雑煮、 鮭の塩焼き、あいまぜ、 だいたいムース	牛乳、なると、 鮭、油揚げ	米、餅、砂糖、 だいたいムース	こまつな、にんじん、 えのきたけ、しらたき、 だいこん、ごぼう	817	29.6	20.8
	9	水	カレーライス、牛乳、 ブロッコリーサラダ	牛乳、豚肉、 大豆ペースト、 チーズ	むぎ飯、 じゃがいも、 油、砂糖	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、すりおろしりんご、 ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	870	28.4	21.6
	10	木	キャロットパン、牛乳、 野菜スープ、ハムエッグ、 マカロニサラダ	牛乳、ベーコン、 ハム、卵	キャロットパン、 マカロニ	キャベツ、にんじん、 えのきたけ、たまねぎ、 パセリ、きゅうり	769	29.1	34.5
	11	金	ごはん、牛乳、キムチ入りとり野菜、 ちくわのチロリアン揚げ、 ひじきの炒り煮	牛乳、鶏肉、とうふ、 竹輪、卵、チーズ、 ひじき、油揚げ	米、薄力粉、 油、砂糖	キムチ、はくさい、にんじん、 えのきたけ、もやし、にんにく、 しらたき、さやいんげん	868	35.8	27.4
	15	火	ごはん、牛乳、柳川風煮、 大豆の燗煮、 ミニロールケーキ	牛乳、豚肉、 卵、大豆、ひじき	米、車ふ、砂糖、 ロールケーキ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、しいたけ、 きょうな、枝豆	845	31.9	21.5
	16	水	ごはん、牛乳、肉じゃが、 かみかみサラダ、 いよかん	牛乳、豚肉、 さきいか	米、じゃがいも、 砂糖、油、ごま	にんじん、さやいんげん、玉ねぎ、 しらたき、だいこん、 きゅうり、いよかん	824	28.2	21.7
	17	木	ミルク食パン、牛乳、クラムチャウダー、 鶏肉のワインソースがけ、 ブロッコリーの辛子あえ、ジャム	牛乳、あさり、 ベーコン、チーズ、 鶏もも肉	パン、じゃがいも、 バター、片栗粉、 油、砂糖、ジャム	たまねぎ、にんじん、 えだまめ、ブロッコリー	951	43.3	32.3
	18	金	牛肉とごぼうのごはん、 牛乳、味噌汁、 おひたし	牛乳、牛肉、 油揚げ、わかめ	米、ごま油、砂糖、 じゃがいも、ごま	にんにく、にんじん、ごぼう、 えだまめ、ねぎ、はくさい、 ほうれん草	769	27.1	18.9
	21	月	ごはん、牛乳、豚汁、 サーモンフライ、 野菜のごまあえ	牛乳、豚肉、 焼とうふ、 サーモンフライ	米、さつまいも、 油、ごま	にんじん、こんにゃく、ねぎ、 だいこん、キャベツ、こまつな	843	32.3	23.0
	22	火	ごはん、牛乳、とりすき、 きゅうりと切干大根の酢の物、 バナナ	牛乳、鶏肉、 焼とうふ、 わかめ	米、砂糖	にんじん、はくさい、たまねぎ、 ねぎ、しらたき、きゅうり、 切干大根、バナナ	853	26.0	12.7
	23	水	「日本の郷土料理紹介 秋田」 ごはん、牛乳、きりたんぼ汁、 能登産ふくらぎ竜田揚げ、 キャベツのごま酢あえ、りんごゼリー	牛乳、鶏肉、とうふ、 ふくらぎ竜田揚、 油揚げ	米、きりたんぼ、 油、ごま、砂糖、 りんごゼリー	ごぼう、にんじん、しらたき、 まいたけ、ねぎ、せり、キャベツ	896	39.5	22.5
	24	木	「世界の料理紹介 インド」 ナン、牛乳、 キーマカレー、ミモザサラダ	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉、チーズ、 大豆、脱脂粉乳、 卵、ハム	ナン、油、 じゃがいも、 砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、りんご、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、赤ピーマン	780	34.2	31.5
	25	金	「献立コントロール給食採用献立②」 こしひかりのほかほかごはん、牛乳、 能登のあったかとり野菜、 とんかつ、貝だくさんのポテトサラダ	牛乳、鶏肉、 とうふ、 豚ロース肉、卵	米、薄力粉、 パン粉、油、 じゃがいも	はくさい、にんじん、えのきたけ、 しらたき、もやし、にんにく、 きゅうり	990	35.1	35.5
	28	月	「日本の郷土料理紹介 北海道」 ごはん、牛乳、石狩鍋、おひたし、 北海道牛乳プリン、利尿ふりかけ	牛乳、 さけ、こんぶ	米、じゃがいも、 バター、ごま、 北海道牛乳プリン	にんじん、だいこん、コーン、 ねぎ、キャベツ、ほうれん草	728	25.8	14.3
	29	火	「世界の料理紹介 韓国」 ごはん、牛乳、トック（韓国風雑煮）、 ブルコギ、韓国海苔	牛乳、卵、わかめ、 豚肉、韓国海苔	米、もち、ごま、 ごま油、砂糖、油	たけのこ、にんじん、ねぎ、 にんにく、たまねぎ、 にら、黄ピーマン	770	25.8	20.2
	30	水	「まるごと健康給食」 中島菜ごはん、牛乳、 いしる入りアジアンすうぶ、 かほくちチーズクロック、 切干大根のナムル	牛乳、しらす干し、 いか、あさり、 とうふ、卵、チーズ	米、麦、ごま油、 油、ごま、砂糖	中島菜、ねぎ、キムチ、にんじん、 にら、しいたけ、 切干大根、きゅうり	814	30.8	25.1
	31	木	胚芽食パン、牛乳、 クリームシチュー、 野菜のソテー、ジャム	牛乳、 鶏肉、豚ひき肉	パン、じゃがいも、 バター、米粉、 油、ジャム	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、コーン、 キャベツ	781	30.3	22.1

☆こんだてでは材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗いましょう。