



# 1月給食だより



2021. 1月 輪島中学校



## あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかりとること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

### 1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p><b>1日～正月</b> おせち料理 ・お雑煮</p> 	<p><b>7日 人日の節句</b> 七草がゆ</p>  <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p><b>11日 鏡開き</b> お汁粉</p>  <p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p><b>15日 小正月</b> あずきがゆ</p>  <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

### 1月の特別メニュー

### お正月 こんたて



8 (金) 「お正月給食」 ごはん、牛乳、紅白白玉雑煮、玉子焼き、あいませ、苺のデザート

♡全国学校給食週間(24～30日) ～日本や外国のいろいろな料理の紹介をします～♡

25 (月) 「新潟」 ごはん、牛乳、スキー汁、鮭のフライ、おひたし

26 (火) 「能登牛」 ごはん、牛乳、いしる入りアジアンスープ、能登牛プルコギ、韓国海苔、果物

27 (水) 「山形」 ごはん、牛乳、芋煮、たらのフライ、すき昆布の煮物、牛乳

28 (木) 「イタリア」 ピザトースト、牛乳、野菜スープ、かぶとハムのサラダ、ティラミス

29 (金) 「秋田」 ごはん、牛乳、きりたんぼ汁、はたはた唐揚げ、キャベツの酢の物、りんごゼリー



# 予定献立表

令和 3年 1月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 群	かや体型となるもの 群	体の調子をよくするもの 群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	8	金	「お正月給食」 ごはん、牛乳、紅白玉雑煮、 玉子焼き、あいませ、 いちごのフル	牛乳、鶏肉、なると、 出し巻きたまご、 油揚げ	米、 餅、砂糖、 いちごのフル	小松菜、にんじん、しらたき、 えのきたけ、だいこん、 ごぼう	816	28.2	19.8	2.6
	12	火	ごはん、牛乳、 親子煮、 焼きビーフン、 くだもの	牛乳、鶏肉、 竹輪、卵、 豚肉	米、じゃがいも、 ふ、砂糖、 ビーフン、油	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、みかん	844	31.0	19.1	2.0
	13	水	カレーライス、牛乳、 ブロッコリーサラダ、 デザート	豚肉、 大豆ペースト、 チーズ、牛乳	むぎ飯、 じゃがいも、 油	にんじん、玉ねぎ、しょうが、 にんにく、ブロッコリー、 きゅうり、キャベツ	909	29.4	23.1	3.4
	14	木	バターロール、牛乳、 クリームシチュー、 ウインナー、野菜のソテー、 とちおとめ毎のゼリー	牛乳、豚肉、 ウインナー、 豚挽肉	バターロール、 じゃがいも、 バター、米粉、油	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ、コーン	860	34.0	33.4	3.4
	15	金	ごはん、牛乳、 麻婆大根、 しゅうまい、 小松菜のナムル	牛乳、豚挽肉、 大豆ミート、 焼売、錦糸玉子、 ハム	米、油、 砂糖、 でん粉	大根、いんげん、にんじん、 にら、しょうが、にんにく、 こまつな、キャベツ	848	28.6	29.2	2.2
	18	月	ごはん、牛乳、 筑前煮、 マカロニサラダ、 チーズ	牛乳、 鶏肉、ハム、 チーズ	米、じゃがいも、 砂糖、油、 マカロニ	ごぼう、人参、たけのこ、 こんにゃく、れんこん、 いんげん、しいたけ、 きゅうり	856	28.1	22.5	2.3
	19	火	ごはん、牛乳、 中華風卵スープ、 ちくわのチロリアン揚げ、 肉と野菜の味噌炒め	牛乳、卵、 竹輪、チーズ、 豚肉	米、でん粉、 薄力粉、 油、砂糖	椎茸、たけのこ、にんじん、 ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、玉ねぎ、にんにく	807	33.6	22.7	2.8
	20	水	ごはん、牛乳、 とうふのカレー煮、 春雨のあえもの、 くだもの	牛乳、とうふ、 豚挽肉、 大豆ミート	米、油、 はるさめ、 砂糖	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、 小松菜、はくさい、にんにく、 しょうが、きゅうり、 キャベツ、いよかん	831	29.6	23.9	3.0
	21	木	ミルク食パン、ジャム、牛乳、 クラムチャウダー、 鶏肉のワインソースがけ、 ゆでブロッコリー	牛乳、あさり、 ベーコン、 チーズ、鶏肉	ミルク食パン、 じゃが芋、バター、 でん粉、油、 砂糖、ジャム	たまねぎ、にんじん、 えだまめ、 ブロッコリー	783	37.3	26.8	2.9
	22	金	ごはん、牛乳、 とり野菜、 とびうおのごま揚げ、 切干大根の酢の物	牛乳、鶏肉、 とうふ、 とびうお	米、米粉、 ごま油、 砂糖	白菜、にんじん、えのきたけ、 もやし、しらたき、にんにく、 きゅうり、切干大根	846	38.4	25.6	2.8
	25	月	「新潟給食」 ごはん、牛乳、 スキージ、 鮭のフライ、おひたし	牛乳、豚肉、 とうふ、鮭	米、 さつまいも、 油、ごま	大根、にんじん、しいたけ、 しらたき、ごぼう、 キャベツ、こまつな	818	31.2	23.9	2.0
	26	火	「能登生給食」 ごはん、牛乳、 いしる入りアジアンスープ、 能登牛ブルコギ、韓国海苔、果物	牛乳、いか、 あさり、とうふ、 卵、牛肉、 韓国海苔	米、油、 砂糖、 ごま	キムチ、にんじん、小松菜、 しめじ、にんにく、 すりおろしりんご、 たまねぎ、にら、しらぬい	857	36.3	30.6	2.2
	27	水	「山形給食」 ごはん、牛乳、芋煮、 たらのフライ、 ずき昆布の漬物	牛乳、牛肉、 厚揚げ、たら、 卵、油揚げ	米、さといも、 薄力粉、パン粉、 油、砂糖	ごぼう、にんじん、ねぎ、 こんにゃく、 たけのこ	882	37.1	28.6	2.3
	28	木	「イタリア給食」 ピザトースト、牛乳、野菜スープ、 かぶとハムのさわやかサラダ、 ミニティラミス	ベーコン、 チーズ、 牛乳、ハム	ミルク食パン、 バター、油、 ミニティラミス	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、 かぶ、きゅうり	726	24.6	33.3	3.3
	29	金	「秋田給食」 ごはん、牛乳、きりたんぼ汁、 はたはた唐揚げ、キャベツの酢の物、 りんごゼリー	牛乳、鶏肉、 とうふ、はたはた、 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、まいたけ、 ねぎ、しらたき、 せり、キャベツ	852	31.2	22.9	2.6

☆こんだて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アルコール消毒をしましょう。