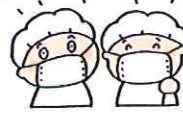




明けましておめでとうございます。本年も美味しく、安心・安全な給食作りに努めますので、よろしくお願ひします。いよいよ3学期が始まりました。規則正しい生活を送り、3学期も元気に過ごしましょう！

今日は全国学校給食週間があります (氷川中学校では25～29日に実施します)

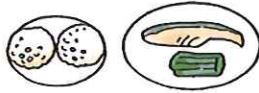


氷川中学校
文責：塚原



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多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物

給食週間にあわせて セレクト給食を実施します！

あなたはどちらを選びますか？
しっかりと考えて
セレクトしましょう！



<1月25日>

○コーヒーゼリー

コーヒーに含まれるカフェインには、脳を覚醒させる働きがあります。集中力を上げ、勉強の効率アップにおすすめです！

○ぶどうゼリー

ぶどうには、カルシウム、鉄、カリウムなどの無機質がバランスよく含まれているので、体の調子を整えてくれます！

<1月27日>

○親子丼

親子丼は、栄養たっぷりの卵、たんぱく質源になる鶏肉、ビタミンたっぷりの野菜がたくさん入っています！

○豚キムチ丼

キムチには、唐辛子が多く使われています。唐辛子に含まれているカプサイシンという成分は体を温めてくれる働きがあります！

<1月28日>

○いわしのかば焼き

青魚のいわしには、血液をサラサラにしてくれるEPAや頭の働きを良くしてくれるDHAが多く含まれていますよ！

○豚肉の竜田揚げ

豚肉は、肉の中でもビタミンが多く含まれていて、疲労を回復してくれる働きをしてくれますよ！

<1月29日>

○じゃこツナトースト

ちりめんじゃこは、小魚なので骨まで食べられます。カルシウムがたっぷりとれるので、骨や歯を強くしてくれますよ！

○アーモンドトースト

アーモンドには、ビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。ビタミンやミネラルは体の調子を整えてくれますよ！

献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		1年	2年	3年
★ 新年メニュー ★ 12日、13日、15日お正月の行事食をとりいれています。							
12 火	赤飯 牛乳 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 みかんゼリー	米 もち米 けし ごま 白玉粉 さといも パン粉 砂糖	小豆 鶏肉 鶏卵 豆腐 (かつお・昆布だし)	909 34.0	○	○	○
★ 熊本県産品「ぶり」★ ぶりの照り焼き 脂がのった天草ぶりを使用しています！							
13 水	麦ごはん 牛乳 天草ぶりの照り焼き ひじきれんこん のっぺい汁 芋きんとん	米 麦 砂糖 こんにやく 油 さといも でんぷん さつま芋	ぶり 油揚げ 枝豆 厚揚げ 鶏肉 ひじき (いりこだし)	898 32.3	○	○	○

14 木	麦ごはん 牛乳 鶏のチリソース 豆腐のサラダ 里芋のみそ汁 ちりめんナッツ	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 さといも アーモンド カシューナッツ	鶏肉 豆腐 わかめ ちりめん (いりこだし)	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 大根 人参 えのきたけ	833 36.0	○	○	○
15 金	ホットドッグ 牛乳 ポテトサラダ ぜんざい	コッペパン じゃがいも 白玉粉 砂糖 油	ソーセージ 豆腐 鶏卵 ボンレスハム 小豆	キャベツ たまねぎ きゅうり 人参	948 33.6	○	○	○
18 月	ソフトフランスパン 牛乳 豆腐のキッシュ マカロニサラダ あったか野菜スープ	ソフトフランスパン 砂糖 油 マカロニ はるさめ	豆腐 鶏肉 ベーコン 鶏卵 生クリーム チーズ	ほうれん草 きゅうり コーン トマト 人参 たまねぎ キャベツ	858 34.2	○	○	○
19 火	麦ごはん 牛乳 魚の磯辺揚げ れんこん鶏団子のみそ汁 海藻サラダ	米 麦 小麦粉 油 でんぷん ごま 砂糖	ホキ 青のり 鶏肉 わかめ 海藻ミックス (いりこだし)	れんこん 白菜 人参 大根 ねぎ キャベツ コーン	750 29.4	○	○	○
20 水	麦ごはん 牛乳 赤魚のゆずみそダレ 五目汁 まだか漬け	米 麦 でんぷん 油 砂糖 小麦粉 こんにやく 油	赤魚 厚揚げ 大豆 さきいか (いりこだし)	ゆず ごぼう かぼちゃ ねぎ しょうが 人参 しいたけ 切干大根	752 29.9	○	○	○
21 木	麦ごはん 牛乳 大根と豚肉の煮物 呉汁 高菜の油炒め	米 麦 こんにやく 油 砂糖 さといも ごま	豚肉 大豆 油揚げ かつお節 (かつお・昆布だし)	大根 人参 しょうが ねぎ 高菜漬け しいたけ	737 30.7	○	○	○
22 金	冬野菜カレー 牛乳 すきこんぶサラダ フルーツミックス	米 麦 さといも 油 砂糖 ごま	チーズ 鶏肉 すきこんぶ 白いんげん豆 ヨーグルト	たまねぎ れんこん 大根 にんにく しょうが 人参 キャベツ きゅうり りんご みかん もも パイン	784 23.6	○	○	○
★セレクトメニュー★ 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。 給食週間にあわせて、25日～29日まで実施します。お楽しみに♪								
25 月	食パン 牛乳 チキンカツ 野菜ソテー ミネストローネ セレクトゼリー	食パン パン粉 油 砂糖 マカロニ じゃがいも 小麦粉	鶏卵 生クリーム 鶏肉	キャベツ たまねぎ 人参 にんにく トマト	790 34.6	○	○	○
26 火	セルフおにぎり 牛乳 塩さば たくあんサラダ たまねぎのみそ汁	米 麦 油 砂糖	さば わかめ 厚揚げ のり (いりこだし)	梅干し 大根 たくあん漬 きゅうり キャベツ たまねぎ 人参 えのきたけ ねぎ	749 31.7	○	○	○
27 水	セレクト丼 牛乳 大根のサラダ 豆腐とえのきのスープ みかん	米 麦 ごま	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐 ツナ 豚肉 (かつお昆布だし)	たまねぎ しめじ ねぎ 人参 キムチ パナナ にんにく 大根 キャベツ えのきたけ しょうが	779 28.6	○	○	○
28 木	麦ごはん 牛乳 セレクト揚げ物(魚or肉) 茎わかめの酢の物 じゃがいものみそ汁 パナナ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 でんぷん	いわし 豚肉 油揚げ 茎わかめ (いりこだし)	しょうが キャベツ 人参 ねぎ しめじ パナナ	770 26.2	○	○	○
29 金	セレクトトースト 牛乳 コーンシチュー ブロッコリーサラダ	食パン ごま じゃがいも バター 砂糖 油 パン アーモンド	ツナ ちりめん ベーコン ハム 生クリーム 大豆 青のり	たまねぎ コーン 人参 ブロッコリー キャベツ	736 30.9	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。