

1 月 予 定 献 立 表

H30年度

埼玉県立春日部高等学校 定時制

日	曜日	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
		牛乳	主食・主菜・副菜	体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
9	水	○	七草ごはん 鶏肉の柚香焼き 大豆の磯煮 もやしとわかめの味噌汁	鶏肉 冷凍大豆 油揚げ 白味噌 牛乳 ひじき カットわかめ 昆布	米 強化米 穀米 きび砂糖 サラダ油	小松菜 せり 人参 大根 かぶ ゆず果汁 もやし	775	32.5	
10	木	○	ごはん 大根と鶏肉の煮物 味噌ポテト 玉葱と油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ 白味噌 赤味噌 牛乳 昆布	米 強化米 じゃが芋 片栗粉 きび砂糖 サラダ油	人参 大根 玉葱	802	24.0	
11	金	○	麦ごはん 鯖の塩焼き 白菜の煮浸し おしるこ	甘塩鯖 豚肉 小豆 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 白玉だんご	小松菜 白菜	829	34.8	
15	火	○	ごはん 手作りかつおふりかけ 卵の袋煮 豚汁	卵 油揚げ 豚肉 白味噌 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 じゃが芋	人参 大根 ごぼう 玉葱 ねぎ	777	29.8	
16	水	○	白菜のうどん 鶏肉のから揚げ チャプチェ	豚肉 油揚げ 豚肉 昆布 牛乳 鶏肉	うどん(冷凍) 緑豆春雨 ごま油 きび砂糖 ごま油 サラダ油	人参 小松菜 たら 白菜 ねぎ 玉葱 干し椎茸	770	30.5	
17	木	○	玉子どん 大豆もやしのナムル ウゴジのスープ	蒸しかまぼこ 卵 ロースハム 豚肉 赤味噌 昆布 牛乳 煮干し	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 ごま ごま油	人参 冷凍チンゲン菜 小松菜 玉葱 冷凍しめじ 冷凍えのき 大豆もやし 生姜 ねぎ	734	27.1	
18	金	○	ポークカレー ヨーグルトあえ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 強化米 米粒麦 はちみつ メークイン サラダ油 カレールウ	人参 にんにく 生姜 玉葱 冷凍しめじ 玉葱 福神漬 もも缶 みかん缶 バイン缶	902	24.3	
21	月	○	中華丼 小松菜とえのきの和え物 玉ねぎとわかめの味噌汁	豚肉 うすら卵の水煮 牛乳 赤味噌 白味噌 カットわかめ かつお節	米 強化米 米粒麦 片栗粉 サラダ油 ごま油	人参 小松菜 ゆでたけのこ キャベツ きくらげ 玉葱 生姜 冷凍えのき	671	25.1	
22	火	○	ごはん ハム玉子コロッケ きゃべつのごま風味サラダ もやしとにらの味噌汁	ロースハム 卵 牛乳 昆布 ほくしささみ水煮 赤味噌 白味噌	米 強化米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 マヨネーズ サラダ油 ごま油	人参 たら 玉葱 キャベツ もやし	772	23.6	
23	水	○	ごはん 鶏肉の和風レモン焼き ブロッコリーサラダ えのきとじゃが芋の味噌汁	鶏肉 ロースハム 白味噌 牛乳 赤味噌 カットわかめ 昆布	米 強化米 きび砂糖 メークイン オリーブ油 マヨネーズ	冷凍ブロッコリー 人参 レモン果汁 キャベツ 冷凍えのき	826	31.5	
24	木	○	おっきりこみうどん 春菊のかき揚げ	鶏肉 卵 昆布 しらす干し 牛乳	うどん(冷凍) きび砂糖 薄力粉 サラダ油	人参 春菊 白菜 大根 玉葱 干し椎茸 冷凍しめじ ねぎ	637	21.7	
25	金	○	ごはん もやし炒め 鶏肉の柚子こしょう焼き 小松菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 ベーコン 油揚げ 白味噌 赤味噌 牛乳 昆布	米 強化米 ごま サラダ油	人参 冷凍小松菜 もやし キャベツ にんにく	788	32.1	
28	月	○	クッパ パタジャガ	豚肉 卵 牛乳	米 強化米 米粒麦 じゃが芋 きび砂糖 パター	人参 小松菜 大根 きくらげ ゆでたけのこ ねぎ キャベツ	670	20.7	
29	火	○	麦ごはん 手作りかつおふりかけ 揚げ魚のみぞれ煮 ほうれん草と豆腐の味噌汁	ホキ 木綿豆腐 白味噌 赤味噌 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 片栗粉 サラダ油	冷凍ほうれん草 大根	690	26.9	
30	水	○	ガバオライス 粉ふき芋 豚肉と白菜のスープ	鶏肉 温泉玉子 豚肉 牛乳	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン 人参 玉葱 ミクパヅナル 生姜 白菜 にんにく 黄ピーマン きくらげ	726	27.1	
31	木	○	麦ごはん ゼリーフライ もやしのサラダ 大根と油揚げの味噌汁	おから 豚ひき肉 油揚げ 牛乳 白味噌 赤味噌 牛乳 ひじき 昆布	米 強化米 米粒麦 じゃが芋 片栗粉 きび砂糖 サラダ油 オリーブ油 ごま油 ごま	人参 青しそ ねぎ もやし キャベツ 玉葱 大根	856	24.0	
◎ 献立は、材料の都合で替わることがありますが、ご了承ください。							学校給食 栄養摂取基準	820	30.0
新年、明けましておめでとうございます。							今月の平均	764	27

新年、明けましておめでとうございます。
今年も、元気で楽しい1年にしましょう。



しょうがつ いわ ぜん けっこんしき
正月の祝い膳や結婚式など、おめでたい時に「祝いはし」を使います。これは、神事や祝儀など「晴れの日」に使う中太両細の両口はしで「柳はし」といいます。柳は白く清浄で、春先に芽をだすめでたいもの。また、長さも八寸(約24cm)で末広りの縁起物といわれています。



1月24日から
1月30日は 全国学校給食週間！！



学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持っていくことができない児童のために、お母さん方が学校でお昼の食事を作って食べさせたのが始まりです。その後、全国に給食が広まりましたが、戦争のため中断されました。戦後、食料難により、児童生徒の栄養状態が悪化したため、昭和21年12月24日に、ララ(アジア救援公認団体)の支援を受けて、給食が再開されました。この日を学校給食感謝の日と定めましたが、冬期休業と重ならない1月24日から30日を「学校給食週間」とし、食事を食べることができることに感謝をすることと郷土食を伝える取り組みを行っています。

