



1月 予定献立表

中学生の栄養摂取量の基準

エネルギー:820kcal

たんぱく質:30.0g

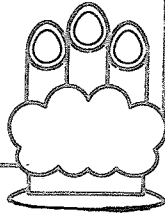
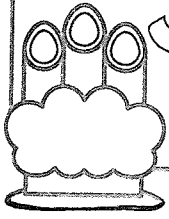
 あけましておめでとう 心と体のリズムを 新学期モードに 切り換えよう!	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
	始業式 7日の七草がゆにちなんで 大根を混ぜた菜飯を出し まあ 七草 すずな (かんぴ) すずしろ (大根)	エネルギー:819kcal たんぱく質:31.4g 主食 菜飯 主菜 鶏肉の照り焼き 副菜 ゆかり和え 副菜 白玉雑煮 牛乳 牛乳	エネルギー:821kcal たんぱく質:29.0g 主食 ゆかりごはん 主菜 冬野菜のクリームシチュー 副菜 キャベツとコーンのソテー デザート りんご 牛乳 牛乳	エネルギー:827kcal たんぱく質:33.1g 主食 小豆ごはん 主菜 松風焼き 副菜 紅白なます 副菜 粕汁 牛乳 牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
エネルギー:834kcal たんぱく質:32.3g 主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 ヤンニョムチキン 副菜 もやしのナムル 副菜 わかめスープ 牛乳 牛乳	エネルギー:926kcal たんぱく質:27.8g 主食 わかめごはん(特別栽培米) 主菜 トマトバジルソースパスタ 主菜 イカのマリネ デザート パンナコッタ 牛乳 牛乳	エネルギー:752kcal たんぱく質:29.3g 主食 麦ごはん(特別栽培米) 主菜 イカのかりん揚げ 副菜 切干大根の中華炒め 副菜 中華スープ 牛乳 牛乳	エネルギー:789kcal たんぱく質:29.0g 主食 丹後のばらずし(特別栽培米) 主菜 白菜のおひたし 副菜 すまし汁 副菜 ぼんかん 牛乳 牛乳	エネルギー:716kcal たんぱく質:29.7g 主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 魚のちゃんちゃん焼き 副菜 松前漬け 副菜 のっぺい汁 牛乳 牛乳
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
エネルギー:803kcal たんぱく質:29.3g 主食 麦ごはん 主菜 ハタハタの南蛮漬け 副菜 たくあん和え 副菜 みそ仕立てのひつまみ 牛乳 牛乳	エネルギー:878kcal たんぱく質:30.2g 主食 ごはん 主菜 野沢菜炒め 副菜 スキー汁 デザート アップルポムポムケーキ 牛乳 牛乳	エネルギー:839kcal たんぱく質:27.2g 主食 ごはん 主菜 海と畑のかき揚げ 副菜 大根とツナの和風和え 副菜 かきたま汁 牛乳 牛乳	中間テスト 	エネルギー:828kcal たんぱく質:28.1g 主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 マカロニグラタン 副菜 キャベツとコーンのソテー 副菜 ジュリエヌスープ 牛乳 牛乳
30日(月)	31日(火)	1月30日~2月4日は、 全国学校給食週間 学校給食週間には、学校給食の役割を見直し、食について深く学びます。 この期間に先立って16日~31日(一部の日を除く)には日本各地や世界各国の料理を日替わりで出します。学校給食で世界の味めぐりをしましょう!		
エネルギー:819kcal たんぱく質:36.6g 主食 ごはん 主菜 チキンアドボ 副菜 フィリピン風ポトフ デザート パインのサラダ 牛乳 牛乳	エネルギー:749kcal たんぱく質:30.7g 主食 ジューシー 主菜 豚肉と昆布の炊き込みごはん 副菜 にんじんしりしり 副菜 もずくスープ 牛乳 牛乳			

令和5年

1月の

こんだから

峰山
中学校



1月

むつき

1月は昔の呼び方で**睦月**といひます。
お正月には身分の上下もなく、老いも若きもみんな仲良く睦むあう月という意味で「睦月」となつたようです。
他には 初春、祝月、初春月、霞初月、などの呼び方があります。
英語では「January」です。

日本各地の料理・世界各国の料理

日本にも世界の国々にも、それぞれの気候風土に合つた食材や料理があります。

24日 野沢菜炒め・スキージ [信州・北陸]

長野県でよく作られる野沢菜漬けは、雪深く野菜が不足しかちな冬場に重宝されてきた食品です。新潟県上越市でスキージの演習中に食べられていたみそ汁が原型となつて考へ出されたのが「スキージ」です。

31日 ジュシー・にんじんしりしり [沖縄] もずくスープ

「ジュシー」は豚肉や昆布の入った炊き込みごはんです。「しりしり」とは沖縄の言葉で「せん切り、すりおろす」という意味。せん切りのにんじんを炒め物にします。もずくも沖縄の特産品です。

27日 マカロニグラタン・ジュリエンスープ [フランス]

「グラタン」の語源は、「こげ目を付ける」というような意味のフランス語で、こんがりとしたこげ目がおいしいですね。
「ジュリエンスープ」は、せん切り野菜のスープです。

17日 トマトバジルソースパスタ・イカのマリネ・パンナコッタ [イタリア]

イタリア料理によく使われるトマトとバジルを使ったパスタです。地中海に面した地方では海産物を使った料理も多く、今回はイカとオリーブオイルを使ったマリネにしました。パンナコッタは牛乳と生クリームを使ったデザートです。

30日 チキンアドボ・フィリピン風ポトフ

「アドボ」とはマリネを表し、「チキンアドボ」は鶏肉を使った煮物です。ポトフはしょうがや黒こしょうを使用しスパイスな味にしています。デザートにはフィリピンでよく作られるパイナップルを使ったゼリーを出します。

16日 ヤンニョムチキン [韓国] もやしナムル

「ヤンニョムチキン」は鶏のからあげに「ヤンニョム」という甘辛いタレをからめた韓国の人気料理です。「ナムル」はハングル語で「和え物、野菜」という意味です。「もやしナムル」は給食のおなじみメニューですね。

20日 魚のちゃんちゃん焼き・松前漬 [北海道]

「ちゃんちゃん焼き」の由来には、「ちゃん」と作るから「ちゃん（お父さん）が作るから」などがあります。北海道の松前地方は昆布の産地で昆布を使った料理に「松前」と付けられることがあり、松前漬は代表的なものです。

23日 ハタハタの南蛮漬け・みそ仕立てのひつまみ [東北]

ハタハタは丹後でもとれますが、秋田県の県魚にもなっています。岩手県の郷土料理の「ひつまみ」は、小麦粉の生地をひつまんで（ひきちぎって）お汁に入れるので、「ひつまみ」とよばれます。