



1

月

後半

予定献立表

令和6年1月19日

峰山学園峰山中学校

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

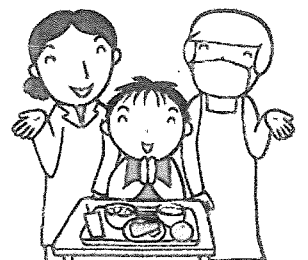
22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
エネルギー:856kcal		エネルギー:785kcal		エネルギー:838kcal		エネルギー:866kcal		エネルギー:749kcal	
たんぱく質:31.7g		たんぱく質:34.5g		たんぱく質:29.1g		たんぱく質:28.8g		たんぱく質:30.7g	
主食 主菜	ロコモコ (特別栽培米) ハワイの料理。 ハンバーグや野菜 ソースものをせたご飯 をスプーンで 食べます。	主食 主菜	ごはん (特別栽培米) 魚のちゃんちゃん 焼き みそ味を付けて 焼きます。	主食 主菜	ごはん (特別栽培米) おからボール おからの コロケ	主食 主菜	ごはん (特別栽培米) 卵のミートカップ ブロッコリーの レモンソースサラダ	主食 主菜	ジューシー 豚肉と昆布の たきこみごはん
副菜	マカロニスープ	副菜	松前漬 昆布 入り	副菜	ゆでキャベツ	副菜	にんじんポタージュ	副菜	にんじんしりしり 「しりしり」とい すりおろす者の意味
牛乳	牛乳	牛乳	いも団子汁 北海道の じゃがいも	牛乳	コンソメスープ	牛乳	牛乳 きれいな オレンジ色	牛乳	もずくスープ 沖縄もずく入り
アメリカ		北海道		1, 2年生のみ給食 (3年生中間テスト)				沖縄県	

29日(月)		30日(火)		31日(水)		2月1日(木)		学校給食週間の 特別献立が 3/1まで続くので、 2/1分ちのせて あります。 
エネルギー:825kcal		エネルギー:728kcal		エネルギー:917kcal		エネルギー:787kcal		
たんぱく質:36.1g		たんぱく質:30.8g		たんぱく質:28.4g		たんぱく質:35.6g		
主食 主菜	ごはん 名古屋手羽先風 から揚げ 新メニュー	主食 主菜	パエリア シーフード入り 炊き込みごはん	主食 主菜	わかめごはん 長崎ちゃんぽん 泉だくさん	主食 主菜	ごはん 鶏肉のアップル ジンジャーソース 長野県の 野菜菜漬	
副菜	水菜と油揚げの 煮びたし	副菜	豚肉と野菜の ソテー	副菜	がね せん切りさつまいも の甘い天ぷら	副菜	野沢菜炒め	
副菜	赤だし ハチミツ を使います。	副菜	ソパ・デ・アホ 焼いたフランスパン を入れて、いただき ます。	デザート	ぼんかん	副菜	スキージ 細く切った具材が スキヤージュールを 表しています。	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
愛知県		スペイン		長崎県・宮崎県		長野県・新潟県		

1月29日~2月3日は

学校給食週間

第二次世界大戦中に中断されていた学校給食が戦後再開されたことを記念して「全国学校給食週間」が制定されました。峰山中学校では1月29日から2月3日の1週間が学校給食週間です。そこで1月17日から2月1日の期間は特別メニューとして、世界各国の料理、日本各地の郷土料理や特産品を使った料理を出します。(一部の日を除く)学校給食を通じて、いろいろな食文化について学びましょう。





1月29日～2月3日は

学校給食週間

学校給食について深く知り、食についての知識を深め、食への感謝の気持ちを育みます。

学校給食は今では食文化について学ぶ場にもなっています。

そこで 1/17～2/1 には (1/18, 24-25 は除く) 世界各国、日本各地の郷土料理を出します。

1/22(月) アメリカ

「ロコモコ」は、

アメリカ・ハワイで生まれた料理で、ご飯の上にハンバーグ、目玉焼き、野菜をのせてソースをかけて食べます。給食では新メニューで、給食風にアレンジして作ります。

1/26(金) 沖縄県

「ジュレー」は豚肉や昆布が入った炊き込みごはんです。

「にんじんしりしり」は、せん切りのにんじんの炒め物です。

沖縄でとれるもずくを使った「もずくスープ」も出します。

1/23(水) 北海道

「魚のちゃんちゃん焼き」

名前の由来は「ちゃ、ちゃと作れるから」

「ちゃん(お父さん)が作るから」などいろいろ。

「松前漬」は昆布の産地 松前地方の名前の付いた、昆布の入った料理です。

1/29(月) 愛知県

新メニューの「名古屋手羽先風からあげ」は、しょうがが効いたタレを揚げた手羽先(給食ではササミ)にからめた料理です。

愛知県でよく使われるハチみそを使ったみそ汁が「赤だし」です。

1/30(火) スペイン

スペインを代表する料理が、シーフードを炊き込んだ「パエリア」。

「ソパ・デ・アホ」は、にんにくのスープ。「ソパ」は「スープ」、「アホ」はにんにくのことです。

1/31(水) 長崎県・宮崎県

「がね」とは宮崎県で「かに」を表します。

千切りさつまいもの天ぷらで、形がかにに似ているので「がね」と呼ばれます。

「長崎ちゃんぽん」は、中国からの留学生向けに作られ始めためん料理です。

2/1(木) 長野県・新潟県

「鶏肉のアルガンジャソース」のりんご、

「野沢菜炒め」の野沢菜漬けは、長野県の特産品です。

新潟県上越市は日本に初めてスキーが伝わった地で、スキーの練習中に食べたみそ汁が原型となり、「スキー汁」が生まれました。