

令和6年

1月

東江学校給食センター
53-2543

1月

こんだてひょう

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。



毎月19日は食育の日
19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！



こ ん だ て	<p>あけましておめでとうございます</p> <p>手洗い達人 盛り付け達人 よい姿勢達人 はし使い達人 後片付け達人</p> <p>今年も子ども達の体と心の栄養となる給食づくりに取り組んでいきます。よろしくお祈りいたします。</p>		<p>学校給食週間ってなあに?</p> <p>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困児童を対象におにぎり、塩鮭、漬物が提供されたことが始まりとされています。第2次世界大戦時は、学校給食の提供を続けることが難しくなり、一時中止されていましたが、昭和21年12月24日に関東地方の一部で再開されたことを記念して、冬休みを終えた1月24日前後の1週間を全国学校給食週間としています。</p> <p>学校給食は戦後、子ども達の栄養補給として提供されてきましたが、現在は子ども達の適切な栄養の摂取と健康増進はもちろん、「自然や故郷を大切に作る心」、「社会性を身につけること」、「食文化の継承」、「感謝の心を育むこと」、「食を選択する力を養うこと」などの様々な役割を担っています。</p>		<p>今月のうちな一行事食</p> <p>26日 ムーチャー (旧暦12/8)</p> <p>旧暦の12月8日に各家庭でムーチャー(サンニン葉やクバの葉で包んで蒸した餅)を作り、火の神や仏壇に供え、家族の厄払いと子どもの健康を祈願した。</p> <p>香りの強いサンニン葉は邪気払いの意味で使われたとされている。</p>
	こ ん だ て	<p>8(月) 《 成人の日 》</p> <p>1月の名産市産食材 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 おから 厚揚げ きゅうり にら 冬瓜</p> <p>学校給食は地産地消に取り組んでいます</p> <p>リクエスト給食スタート(1~3月) 色のついている献立名は、中学3年生を対象に「もう一度食べたい給食」アンケートで上がった給食人気メニューです。</p>	<p>9(火)</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツ入りつくね</p> <p>県産モズク丼</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>10(水)</p> <p>牛乳</p> <p>おうとう黄桃</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>シーフードピラフ</p>	<p>11(木)</p> <p>牛乳</p> <p>たまごチャンプルー</p> <p>さばのみそ焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>おでん風煮込み</p>
こ ん だ て	<p>15(月) 東江幼・小欠食</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>もずくのり</p> <p>麩イリチー</p> <p>玄米ごはん</p> <p>ごまみそ汁</p>	<p>16(火)</p> <p>牛乳</p> <p>白菜ソテー</p> <p>ウインナー</p> <p>コッパン</p> <p>ABCスープ</p>	<p>17(水)</p> <p>牛乳</p> <p>パンパンジー棒棒鶏</p> <p>豆腐の野菜あんかけ</p> <p>高菜チャーハン</p>	<p>18(木)</p> <p>牛乳</p> <p>野菜のごま和え</p> <p>さばの照り焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>19(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ミルクかりんとう</p> <p>わかめの中華和え</p> <p>中華焼きそば</p> <p>中3 リクエスト給食</p>
こ ん だ て	<p>22(月) 瀬喜田小・屋部中 東江中欠食</p> <p>牛乳</p> <p>野菜と卵ソテー</p> <p>とり肉のトマトソース焼き</p> <p>食パン</p> <p>さつまいもシチュー</p>	<p>23(火)</p> <p>牛乳</p> <p>千切りイリチー</p> <p>ウヅラ豆腐</p> <p>五穀ごはん</p> <p>シブインプシー(冬瓜のみそ煮)</p>	<p>24(水)</p> <p>牛乳</p> <p>一口チーズ</p> <p>ミートソーススパゲティ</p> <p>ツナポテサラダ</p>	<p>25(木) 東江幼・東江小6年欠食</p> <p>牛乳</p> <p>ゆでたまご</p> <p>キーマカレー</p> <p>ブロッコリーサラダ</p>	<p>26(金) 東江小6年欠食</p> <p>牛乳</p> <p>ムーチャー</p> <p>マーミナーチャンプルー</p> <p>クファージュシー</p> <p>中3 リクエスト給食</p>
<p>学校給食週間「学校給食を知ろう！」</p>					
こ ん だ て	<p>29(月)</p> <p>牛乳</p> <p>こんにゃくの炒り煮</p> <p>小魚のからあげ</p> <p>麦ごはん</p> <p>麻婆大根</p>	<p>30(火)</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトの塩昆布ソテー</p> <p>とうふのミートローフ</p> <p>コッパン</p> <p>雑穀スープ</p>	<p>31(水)</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>切干大根の和え物</p> <p>和風卵焼き</p> <p>ごぼうの炊き込みごはん</p>	<p>集中力を高める食事とは?</p> <p>ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。</p> <p>勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを供給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。</p> <p>果物 牛乳・乳製品 主食 主菜 副菜 (汁物含む)</p> <p>給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。</p>	

2024 1月 詳細献立

東江学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日/曜日	献立名	3つのグループ			の働きと使用食材名
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
9/火	モスク丼	もすく 豚ひき肉 大豆	しょうが 人参 たまねぎ コーン ビーマン えのき	米 麦 こめ油 三温糖 片栗粉	調味料・だしなど 料理酒 濃口醤油 みりん風 シママース ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ	じゃがいも	鰹節
	キャベツ入りつくね		キャベツ入りつくね(鶏肉・豚肉)		
10/水	シーフードピラフ	イカ あさり えび 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	コーン たまねぎ 人参 グリンピース しょうが にんにく	米 麦 こめ油	白ワイン シママース こしょう 薄口醤油 みりん風 鶏だし膏
	ブロッコリーソテー	ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	ブロッコリー キャベツ 人参 エリンギ	じゃがいも こめ油	シママース こしょう 濃口醤油 オイスターソース(大豆)
	黄桃		黄桃(もも)		
11/木	麦ごはん			米 麦	
	さばのみそ焼き	さば 赤みそ	しょうが	こめ油 水あめ 三温糖	シママース 料理酒 みりん風
	おでん風煮込み	厚揚げ 豚肉 昆布 はんぺん(小麦・山芋・大豆)	大根 人参 こんにゃく	三温糖	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	タマナチャンプルー	豆腐 コンビーフハッシュ(牛肉)	キャベツ 人参 もやし	こめ油	シママース 濃口醤油
12/金	和風スバゲティ	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ キャベツ 木耳 まいだけ しいたけ にんにく	スバゲティ(小麦) こめ油	シママース 濃口醤油 ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) パセリ
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根	オリーブ油 三温糖	りんご酢(りんご) 薄口醤油 シママース
	キャロットケーキ	鶏卵 加工乳	人参	小麦粉 ケーキミックス(小麦) 三温糖 マーガリン	ベーキングパウダー
15/月	玄米ごはん			米 玄米	
	ごまみそ汁	厚揚げ 豚肉 赤みそ 白みそ	人参 たまねぎ れんこん ごぼう こんにゃく ねぎ	里芋 すりごま 練りごま	鰹節
	鮎イリチー	鶏卵 チキアギ	もやし 人参 キャベツ	鮎(小麦・大豆) こめ油	シママース 濃口醤油
	もすくのり	もすく 糸けずり		三温糖	濃口醤油 みりん風 料理酒
	オレンジ		オレンジ		
16/火	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	ABCスープ	鶏肉 ミックスビーンズ	たまねぎ 人参 キャベツ しめじ トマト にんにく	マカロニ(小麦) オリーブ油	シママース こしょう 鶏だし膏
	ウインナー	ウインナー(小麦・牛肉・豚肉)			
	白菜ソテー	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	白菜 人参 いんげん にんにく	こめ油	シママース こしょう
17/水	高菜チャーハン	豚肉 スクラブルエッグ(卵・小麦・大豆)	刻み高菜(大豆) 人参 たまねぎ たけのこ 椎茸 しょうが にんにく	米 麦 こめ油 ごま油	シママース 薄口醤油 料理酒 こしょう
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐	白菜 人参 えのき しょうが	こめ油 三温糖 片栗粉	濃口醤油 みりん風
	棒棒鶏	鶏ささみチャンク(鶏肉)	大根 きゅうり もやし しょうが	練りごま すりごま 三温糖	薄口醤油 特濃酢 トウバンジャン
18/木	麦ごはん			米 麦	
	かきたま汁	鶏卵 わかめ 豆腐	ほうれん草 えのき	片栗粉	シママース 濃口醤油 薄口醤油 みりん風 鰹節
	さばの照り焼き	さば	しょうが	こめ油 三温糖	シママース 料理酒 濃口醤油 みりん風
	野菜のごま和え	チリメン	キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	ごま油 三温糖 白ごま	薄口醤油 特濃酢 シママース
19/金	中華焼きそば	鶏肉	エリンギ 木耳 しめじ 人参 白菜 長ネギ にんにく しょうが	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	オイスターソース(大豆) 濃口醤油 みりん風 シママース チキンフィヨン(鶏肉) 料理酒
	わかめの中華和え	わかめ ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	もやし 人参	三温糖 ごま油 白ごま	シママース 濃口醤油 特濃酢
	ミルクかりんとう	スキムミルク(乳)		さつまいも 紅芋 グラニュー糖 大豆油	
22/月	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	さつまいもシチュー	鶏肉 加工乳 白花豆ペースト	たまねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	さつまいも じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン	シママース こしょう 鶏だし膏
	鶏肉のトマト焼き	鶏肉	にんにく トマト	オリーブ油	シママース こしょう ケチャップ パセリ
	野菜と卵のソテー	ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳) スクラブルエッグ(卵・小麦・大豆)	キャベツ 人参 ビーマン しめじ にんにく	こめ油	シママース こしょう 濃口醤油
23/火	五穀ごはん			米 五穀米	
	ウズラ豆腐	豆腐 おから すり身 鶏卵	コーン グリンピース	さつまいも 小麦粉 片栗粉 大豆油	シママース
	シブインブシー(冬瓜のみそ煮)	豚肉 ちくわ(大豆) 昆布 白みそ 赤みそ	冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく 椎茸	三温糖 こめ油	濃口醤油 ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) みりん風
24/水	千切りイリチー	豚肉 昆布 チキアギ	切干大根 人参 いんげん	こめ油	鰹節 濃口醤油 みりん風 料理酒
	ミートソーススバゲティ	鶏肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	たまねぎ 人参 トマト にんにく	スバゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油 三温糖	パセリ パセリ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 赤ワイン こしょう シママース
	ツナボテサラダ	ツナ(大豆)	きゅうり ヒクルス	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖 すりごま	シママース こしょう 特濃酢
25/木	一ロチーズ	一ロチーズ(乳)			
	キーマカレー	鶏ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	たまねぎ 人参 ビーマン トマト しょうが にんにく リンゴピュール	米 麦 こめ油	赤ワイン ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご) ケチャップ ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) シママース カレー粉
	ゆでたまご	鶏卵			
26/金	ブロッコリーサラダ	ミックスビーンズ 鶏ささみチャンク(鶏肉)	ブロッコリー きゅうり コーン	三温糖	フレンチドレッシング 濃口醤油 特濃酢 こしょう
	クファージュシー	豚肉 チキアギ 昆布	こんにゃく 人参 ねぎ 椎茸	米 麦 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 豚だし膏
	マーミナーチャンプルー	厚揚げ コンビーフハッシュ(牛肉)	もやし 人参 キャベツ たら にんにく	こめ油	シママース 濃口醤油
29/月	ムーチー			もち粉 紅芋ペースト 三温糖	シママース 月桃葉
	麦ごはん			米 麦	
	小魚のからあげ	スプラット		小麦粉 片栗粉 大豆油	シママース 料理酒 ウッチン粉
30/火	麻婆大根	豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉)	大根 たまねぎ 人参 椎茸 たら しょうが にんにく	三温糖 ごま油 こめ油 片栗粉	トウバンジャン 濃口醤油 オイスターソース(大豆) シママース 豚だし膏
	こんにゃくの炒り煮	ちくわ(大豆)	こんにゃく ねぎ	ごま油 白ごま	薄口醤油 みりん風 料理酒 七味唐辛子(ごま)
	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
31/水	雑穀スープ	無添加ベーコン(大豆・豚肉) 五穀豆と五穀(大豆)	白菜 小松菜 コーン しょうが	搾麦 こめ油 ごま油	シママース こしょう 薄口醤油 豚だし膏
	とうふのミートローフ	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 鶏卵 加工乳	たまねぎ	パン粉(小麦・大豆) 三温糖	ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース
	ポテトの塩昆布ソテー	塩昆布(小麦)	人参 アスパラガス にんにく	じゃがいも こめ油	シママース
31/水	ごぼうの炊き込みごはん	鶏肉 チキアギ ひじき	人参 ねぎ ごぼう 椎茸	米 麦 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	和風卵焼き	鶏卵 絹ごし豆腐	ほうれん草	さつまいも こめ油	濃口醤油 みりん風 料理酒
	切干大根の和え物	ツナ(大豆)	切干大根 キャベツ 人参 コーン	三温糖	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース 特濃酢 こしょう
	みかん		みかん		

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まいたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドの表示をしています。

※大豆油は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もすく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかにえびかにの稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギー一覧》

①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)

⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(小麦・大豆) ⑧無塩バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし膏(鶏肉・乳) ⑫豚だし膏(豚肉)