

給食だより 1月号



●問合せ●

秦野市学校給食センター

(はだのっ子キッチン)

電話番号 0463-86-6525 (直通)



令和4年1月 盛付表

図が表すもの	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
デザートなど 飲み物 ボール 皿 箸 スプーン フォーク	みかん 牛乳 豚肉と長葱の炒め物 ご飯 味噌汁	鶏の竜田揚げ(2個) 牛乳 小松菜のピラフ キャベツとコーンのミルクスープ	アセロラゼリー 牛乳 ホイコーロー丼(具) ご飯 青菜ときのこのスープ	ふりかけ 牛乳 切り干し大根のサラダ めかじきの唐揚げ(1個) ご飯 あつさり豚汁
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
みかん 牛乳 ハヤシライス(具) ご飯 小松菜のソテー	ブルーベリーゼリー 牛乳 鶏肉の香味揚げ(2個) 五目寿司 根菜汁	紅白なます 牛乳 照り焼き魚(1個) ご飯 白玉雑煮	いよかんゼリー 牛乳 ひじきのサラダ チキンナゲット(3個) コッペパン 焼きそば	ふりかけ 牛乳 にんじんのかき揚げ ちくわの二色揚げ(各1個) ご飯 豆腐と大根のとろみ汁
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
蒸しキャベツ 牛乳 鶏肉のバーベキューソース(2個) ご飯 ミネストローネ	キャベツと大豆の胡麻サラダ 牛乳 白身魚のサルサソース(2個) ご飯 野菜スープ	ベビーチーズ 牛乳 モンゼリー ほうれん草ソテー ナン ドライカレー	ヨーグルト 牛乳 ピピンパ丼(具) ご飯 わかめスープ	中華サラダ 牛乳 揚げ餃子(3個) ご飯 八宝菜
31日(月)	<h3>今月の献立メモ</h3> <p>・13日(木)のホイコーロー丼の具には、秦野市の特産品である「葉ニンニク」を使用しています。葉ニンニクは、ニラに似た葉をしていますが、ほんのりニンニクの香りがする冬(1月～2月)が旬の食材です。葉ニンニクにはアリシンというビタミンB1の体内吸収をよくする成分が含まれています。ホイコーロー丼の具の豚肉にはビタミンB1が多く含まれていますので、豚肉との愛称がぴったりです。</p> <p>・19日(水)はお正月をイメージした行事食です。紅白は縁起が良いものとして昔から年末やお正月の食事に提供される風習があります。給食の紅白なますは、大根と人参で紅白を表現し、酢などで味付けした献立です。</p> <p>・31日(月)のヤーコンきんぴらは、ヤーコンという芋を使った献立です。見た目はサツマイモに似ていますが、じゃがいもやサツマイモのようにでんぷんをほとんど含まず、生で食べるとシャリシャリとした食感が特徴です。</p>			

1月の給食提供について(お知らせ)

本町中 11日(火) 全学年なし 25日(火) 3年なし	西中 11日(火) 全学年なし 25日(火) 3年なし
南中 11日(火) 全学年なし 25日(火)、27日(木)、28日(金) 3年なし	南が丘中 11日(火) 全学年なし 24日(月)、25日(火) 3年なし
東中 全日あり	渋沢中 11日(火) 全学年なし 25日(火) 3年なし
北中 11日(火) 全学年なし 25日(火) 3年なし	鶴巻中 11日(火) 全学年なし 25日(火) 3年なし
大根中 11日(火) 全学年なし 24日(月) 3年なし	

給食費のお知らせ

1月分の
引き落とし日

1月27日(木)

です。



令和4年1月 献立表

日	曜日	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	体を動かす熱や力になるもの
11	火	ご飯 豚肉と長葱の炒め物 味噌汁 みかん 牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	にんにく 根深ねぎ ピーマン にんじん こまつな たまねぎ だいこん みかん	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 米油 サラダ油(米油)
12	水	小松菜のピラフ 鶏の竜田揚げ キャベツとコーンのミルクスープ 牛乳	鶏肉 おからパウダー ベーコン 牛乳 クリーム	たまねぎ しめじ こまつな しょうが にんじん キャベツ ホールコーン(冷凍)	米 もち麦 サラダ油(米油) 片栗粉 米油
13	木	ホイコーロー丼 青菜ときのこのスープ アセロラゼリー 牛乳	豚肉 赤みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	にんにく しょうが 根深ねぎ キャベツ ピーマン 葉にんにく たまねぎ しめじ 干しいたけ こまつな	米 もち麦 砂糖 ごま油 片栗粉 サラダ油(米油) アセロラゼリー
14	金	ご飯(ふりかけ) めかじきの唐揚げ 切り干し大根のサラダ あっさり豚汁 牛乳	かじき 豚肉 赤みそ 白みそ 牛乳	しょうが 切干大根 きゅうり もやし(緑豆) にんじん きくらげ だいこん ごぼう 根深ねぎ こまつな	米 おおむぎ 小麦粉 米油 ごま油 サラダ油(米油) 砂糖 こんにゃく
17	月	ハヤシライス 小松菜のソテー みかん 牛乳	豚肉 エバミルク おからパウダー ベーコン 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース トマトピューレー こまつな キャベツ ホールコーン(冷凍) みかん	米 おおむぎ ハヤシルウ じゃがいも サラダ油(米油) バター
18	火	五目寿司 鶏肉の香味揚げ 根菜汁 ブルーベリーゼリー 牛乳	竹輪 油揚げ 高野豆腐 鶏肉 卵 おからパウダー 豚肉 牛乳	にんじん 干しいたけ グリンピース だいこん しめじ ごぼう 根深ねぎ こまつな	米 おおむぎ 砂糖 小麦粉 白ごま 米油 サラダ油(米油) ブルーベリーゼリー
19	水	ご飯 照り焼き魚 紅白なます 白玉雑煮 牛乳	さわら 鶏肉 細切り昆布 なると 牛乳	しょうが だいこん にんじん レモン 干しいたけ こまつな	米 おおむぎ カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 サラダ油(米油) 白玉(冷凍) さといも
20	木	焼きそばパン チキンナゲット ひじきのサラダ いよかんゼリー 牛乳	豚肉 あおさ チキンナゲット ひじき 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ もやし(緑豆) こまつな ホールコーン(冷凍)	コッペパン 中華めん 米油 砂糖 サラダ油(米油) 白ごま いよかんゼリー
21	金	ご飯(ふりかけ) ちくわの二色揚げ にんじんしりしり 豆腐と大根のとろみ汁 牛乳	竹輪 あおさ 卵 まぐろ油漬 鶏肉 豆腐 牛乳	にんじん だいこん 根深ねぎ ほうれんそう	米 おおむぎ カルシウム強化米 小麦粉 米油 砂糖 白ごま サラダ油(米油) 片栗粉
24	月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 蒸しキャベツ ミネストローネ 牛乳	鶏肉 ベーコン だいず(水煮) 牛乳	しょうが にんにく りんごソース たまねぎ キャベツ もやし(緑豆) ホールコーン(冷凍) にんじん トマト缶 セロリー	米 おおむぎ カルシウム強化米 片栗粉 砂糖 サラダ油(米油) じゃがいも
25	火	ご飯 白身魚のサルサソース キャベツと大豆の胡麻サラダ 野菜スープ 牛乳	メルルーサ だいず(水煮) 豚肉 牛乳	トマト缶 たまねぎ にんにく レモン ホールコーン(冷凍) キャベツ にんじん もやし(緑豆) ほうれんそう えのきたけ	米 おおむぎ カルシウム強化米 片栗粉 米油 サラダ油(米油) 砂糖 白ごま じゃがいも
26	水	ナン ドライカレー ほうれん草ソテー ペビーチーズ レモンゼリー 牛乳	豚ひき肉 だいず(水煮) 牛乳 エバミルク ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが レーズン パセリ ほうれんそう しめじ ホールコーン(冷凍)	ナン サラダ油(米油) バター 小麦粉 レモンゼリー
27	木	ピビンバ丼 わかめスープ ヨーグルト 牛乳	豚ひき肉 わかめ 豆腐 牛乳 ヨーグルト	にんにく 干しいたけ 根深ねぎ にんじん こまつな もやし(緑豆) えのきたけ こねぎ	米 もち麦 サラダ油(米油) ごま油 砂糖 白ごま
28	金	ご飯 揚げ餃子 八宝菜 中華サラダ 牛乳	ぎょうざ 豚肉 うずら卵 わかめ 豆腐 牛乳	にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい もやし(緑豆) きゅうり ホールコーン(冷凍) きくらげ	米 おおむぎ カルシウム強化米 米油 サラダ油(米油) 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま
31	月	ご飯 とんかつ キャベツとコーンのサラダ ヤーコンきんぴら 牛乳	豚もも肉 牛乳	キャベツ ホールコーン(冷凍) 干しいたけ にんじん しょうが ごぼう	米 おおむぎ カルシウム強化米 小麦粉 パン粉 米油 サラダ油(米油) こんにゃく やーこん 砂糖 白ごま

1月平均 エネルギー 800kcal たんぱく質 34g 脂質 30% 塩分 2.9g