



1月分 献立予定表



平成 30 年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考	
9	水	セルフホットドック 牛乳 ペンネクリーム煮 温野菜	コッペパン ペンネ 油 ホワイトルー バター ドレッシング	牛乳 ウィンナー うずらの卵 ベーコン クリーム	マッシュルーム 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー コーン	845 33.6 41.4 3.8	給食開始 	
10	木	ごはん 牛乳 七草すいとん汁 豚バラの生姜焼き炒め 刻み漬け	ごはん 白玉粉餅 油	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 厚揚げ かつお節	人参 干し椎茸 *大根 小松菜 *白菜 玉葱 キャベツ きゅうり たくあん	868 35.8 19.8 2.4		
11	金	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのゴールデンソース 磯和え	ごはん 里芋 片栗粉 油 上白糖 ごま油	牛乳 豆腐 さば 刻み海苔	*大根 人参 ごぼう *ねぎ こんにやく 干し椎茸 ほうれん草 もやし	832 29.9 27.3 3.1	市内中学 統一献立 【岡本中】	
14	月	成人の日						
15	火	ごはん 牛乳 豚汁 さんま蒲焼き風 白菜のおかか和え	ごはん 片栗粉 油 三温糖 小麦粉	牛乳 豚肉 豆腐 さんま かつお節	ごぼう *大根 人参 こんにやく *ねぎ *白菜 もやし きゅうり	868 31.6 30.5 2.6	かながわ産品 学校給食デー	
16	水	バターロールパン 牛乳 たまごスープ ソース焼きそば ヨーグルト	バターロールパン 春雨 ごま油 焼きそば麺 油	牛乳 かまぼこ 鶏肉 たまご 豚肉 ヨーグルト	*白菜 玉葱 もやし キャベツ 人参 たけのこ 干し椎茸	774 29.4 29.0 2.6		
17	木	ごはん 牛乳 とろとろスープ 厚揚げと豚肉の炒め物	ごはん 片栗粉 三温糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 ベーコン 豚肉 厚揚げ	*大根 チンゲン菜 もやし キャベツ 人参 玉葱	776 31.1 19.9 2.2	かながわ産品 学校給食デー	
18	金	肉どんぶり 牛乳 わかめスープ 野菜チップス 紅茶ゼリー（手作り）	ごはん 上白糖 油 ごま油 じゃが芋 さつま芋 紅茶ゼリー	牛乳 豚肉 なると わかめ 豆腐 鶏肉	しらたき 玉葱 人参 干し椎茸 *白菜 *ねぎ れんこんチップス ごぼうチップス	861 30.3 19.4 1.9	市内中学 統一献立 【南足柄中】	
21	月	ナン ジョア（プレーン） キーマカレー マカロニサラダ	ナン 油 カレールー バター マカロニ マヨネーズ ドレッシング	ジョアプレーン 豚ひき肉 ハム クラッシュ大豆	人参 玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ	775 25.2 31.5 2.9		
22	火	ごはん 牛乳 チゲ汁 鶏肉のから揚げ ナムル	ごはん ごま油 小麦粉 片栗粉 油 いりごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ 鶏肉	キムチ *白菜 *大根 しょうが にんにく 小松菜 もやし 人参	888 33.6 27.7 2.1	から揚げ 1人2個	
23	水	セルフフィッシュバーガー 牛乳 コーンチャウダー 大根サラダ	丸型パン 油 じゃが芋 ホワイトルー コーンクリーム缶 ドレッシング	牛乳 鶏肉 わかめ 白身魚のカリカリフライ	玉葱 うらごし人参 コーン *白菜 *大根 きゅうり	751 34.0 27.1 2.9		
24	木	カレーライス（麦ごはん） 牛乳 チキンマリネ ぶどうゼリー（手作り）	麦ごはん じゃが芋 油 カレールー バター ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 サラダチキン	玉葱 人参 にんにく しょうが 枝豆 コーン もやし	935 26.9 21.1 2.1	学校給食週間 ～30日まで 1年生人気献立	
25	金	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ 揚げささみのレモン煮 チーズサラダ	ごはん 片栗粉 コーンクリーム缶 油 小麦粉 上白糖 ドレッシング	牛乳 大豆ミート たまご 鶏ささみ ベーコン 粉チーズ ダイスチーズ	玉葱 人参 コーン パセリ レモン キャベツ きゅうり	815 34.8 21.6 1.8	市内中学 統一献立 【足柄台中】	
28	月	食パン ビーナツクリーム 牛乳 冬野菜シチュー さわらのごま味噌焼き 中華サラダ	食パン じゃが芋 油 バター ホワイトルー いりごま 上白糖 春雨 ドレッシング	牛乳 鶏肉 ピーナツクリーム さわら	人参 玉葱 *白菜 *大根 ブロッコリー キャベツ コーン もやし	852 41.5 31.8 3.0	3年生給食 なし	
29	火	たんたん麺（ソフト麺） 牛乳 チーズはんぺんフライ ひじき煮	ソフト麺 かき油 練りごま 油 ラー油 片栗粉 上白糖	牛乳 豚ひき肉 チーズはんぺん 鶏肉 ひじき 大豆	しょうが にんにく 玉葱 刻みザーサイ ねぎ 人参 つきこん	929 37.6 33.4 3.1	3年生 人気献立	
30	水	宇治抹茶パン 牛乳 アジアンスープ チキンカツ 温野菜	宇治抹茶パン フォー 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 なると 鶏肉	干し椎茸 *白菜 人参 もやし *ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	724 29.9 33.2 2.3	2年生 人気献立	
31	木	五目混ぜごはん 牛乳 味噌汁（大根・わかめ） ぶり照り焼き コーンサラダ	茶飯 三温糖 ドレッシング	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ ぶり	ごぼう 板こんにやく 人参 干し椎茸 玉葱 *大根 キャベツ ブロッコリー コーン	838 33.4 25.5 3.1		

- 学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。
- しるし（*）のついている食材は南足柄産です。
- 中学校のホームページでも献立をご覧になれます。

全国学校給食週間

1月24日～30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

基準値

830	エネルギー
34.2	たんぱく質
27.6	脂肪
2.5	塩分

新年 謹賀

いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思っております。本年もよろしくお願致します。



風邪の予防を!

<p>昔の学校給食について知ろう!</p>	<p>明治 22(1889)年～</p> <p>山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。</p>	<p>昭和 22(1947)年～</p> <p>戦後、LARA（アジア救済公認団体）から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。</p>
<p>昭和 25(1950)年～</p> <p>アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。</p>	<p>昭和 38(1963)年～</p> <p>ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。</p>	<p>昭和 51(1976)年～</p> <p>米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。</p>