

[1 月 献立表]

2022年 1月 0:通常献立

川村高等学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
11 火	ごはん	麦茶	豚肉の塩麹焼き 紅白なます 七草白玉汁 果物(みかん)	豚肉, 鶏肉	精白米, 砂糖, 油, 白玉	だいこん, にんじん, しょうが, はくさい, かぶ, せり, はこべ, なずな, ごきょう, 仏のぞ, みかん	515 kcal 21.6 g 11.7 g
12 水	鶏塩うどん	○	ささかまぼここの磯辯揚げ キャベツとえのきのおひたし もものタルト	鶏肉, わかめ, 油揚げ, 牛乳, 豆乳 ささかまぼこ, あおのり, 卵	うどん, ごま油, 薄力粉, 油, 砂糖, 米粉, 水あめ	にんにく, しょうが, にら, 干し椎茸, キャベツ, にんじん, えのきたけ, こまつな, もも	658 kcal 24.9 g 24.9 g
13 木	米粉入りパン	○	鶏肉のバーベキューソース コーンサラダ(フレンチドレ) きのこのクリームスープ アセロラゼリー	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳, 脱脂粉乳, 寒天	米粉入りパン, 砂糖, 油, 薄力粉, フレンチドレッシング, じゃがいも, バター	にんにく, ドマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん, 玉葱, しめじ, アセロラ	636 kcal 23.7 g 28.1 g
14 金	☆高校リクエスト☆ わかめご飯	ウーロン茶	油淋鶏(ユーリンチー) 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) たまごスープ マンゴーブラント	わかめ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, 寒天, 生クリーム	精白米, 薄力粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, ココナッツ	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, こまつな, マスカット, マンゴー	631 kcal 21.5 g 18.2 g
17 月	ごはん	○	銀ひらすのバターしょうゆ焼き もやしのごま和え 五目味噌汁	牛乳, ギンヒラス, 油揚げ, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, ごま, 砂糖, じゃがいも	もやし, にんじん, 玉葱, ごぼう	637 kcal 28.0 g 20.4 g
18 火	ピタパン	ジョア	チリコンカン パリパリサラダ(コーンクリーミードレ) はちみつレモンゼリー	乳酸菌飲料, 豚肉, ベーコン, ひよこまめ, 大豆, 寒天	ピタパン, 油, 薄力粉, はちみつコーンクリーミードレッシング, コーンフレーク	にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, ドマト, キャベツ, きゅうり, レモン	630 kcal 28.4 g 18.0 g
19 水	ごはん	麦茶	トンテキ ごぼうサラダ(胡麻ドレ) キャベツと油揚げのみそ汁	豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, 胡麻クリーミードレッシング	にんにく, ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ, ねぎ	518 kcal 24.2 g 16.8 g
20 木	ほうれんそうのクリームスパゲティ	○	キャベツと枝豆のサラダ(香味塩ドレ) 果物(ほんかん)	ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム, 脱脂粉乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 香味塩ドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, にんじん, とうもろこし, ほうれんそう, キャベツ, えだまめ, ほんかん	645 kcal 24.1 g 23.5 g
21 金	ごはん 海苔の佃煮	麦茶	肉豆腐 寒天入りサラダ(青じそドレ) ヨーグルト	のり, 豚肉, 豆腐, わかめ, 寒天, ヨーグルト	精白米, 油, しらたき, 砂糖, 青じそドレッシング	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	531 kcal 26.7 g 13.0 g
24 月	☆学校給食週間①☆ ジャンバラヤ	○	アリゾナステーキ コールスロースサラダ(コールスロードレ) コンソメスープ	ウィンナー, 牛乳, 豚肉, ベーコン	精白米, 油, じゃがいも, コールスロードレッシング	にんにく, セロリ, 玉葱, トマト, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, にんじん, とうもろこし, こまつな	632 kcal 27.9 g 25.5 g
25 火	☆学校給食週間②☆ ナン	○	キーマカレー ビーンズサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(りんご)	牛乳, 牛肉, 豚肉, 味噌, ひよこ豆, 青えんどう, 赤いんげん豆, ロースハム	ナン, 油, 香味玉ねぎドレッシング	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリンピース, えだまめ, キャベツ, りんご	690 kcal 30.8 g 32.0 g
26 水	☆学校給食週間③☆ 五目ラーメン	麦茶	揚げぎょうざ 中華サラダ(香味中華ドレ) 杏仁豆腐	豚肉, 鶏肉, 大豆, 杏仁豆腐	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 香味中華ドレッシング, パン粉, 薄力粉	にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, ねぎ, たけのこ, もやし, 干し椎茸, きぬさや, キャベツ, きゅうり, にら	560 kcal 17.1 g 17.0 g
27 木	☆学校給食週間④☆ ガパオライス	○	白菜と春雨のスープ 果物(バナナ)	鶏肉, 卵, 牛乳, ロースハム	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 春雨	にんにく, 玉葱, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ, はくさい, もやし, バナナ, レモン	651 kcal 22.8 g 16.5 g
28 金	☆学校給食週間⑤☆ フォカッチャ	○	ポークビカタ イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 野菜とベーコンのスープ キャラメルパンナコッタ	牛乳, 豚肉, チーズ, 卵, ベーコン, コンスター	フォカッチャ, 薄力粉, 砂糖, イタリアンドレッシング, 油	トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, にんじん, えのきたけ	659 kcal 31.6 g 26.0 g
31 月	十六穀ごはん	麦茶	鮭のねぎみそ焼き 和風サラダ(和風ドレ) 吉野汁	ぎんざけ, 味噌, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, 小豆	精白米, 玄米, 押麦, もち麦, 砂糖, 和風ドレッシング, こんにゃく, 蕎麦, 片栗粉	しょうが, ねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, ほうれんそう, とうもろこし	502 kcal 28.0 g 9.0 g

☆1月24日から1月30日は『全国学校給食週間』です☆

明治22年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある小学校で、

貧しい子どもたちを対象に昼食を出したことが、学校給食の始まりだとされています。

戦争による食糧不足で、一時中断しましたが、戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、

ララ(アジア救済公認団体)などの物資援助を受けて、昭和21年12月24日に

東京・神奈川・千葉で再開されました。

この日を記念して「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、
1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。



1月24日から1月28日は
世界の料理を提供します。

24日:アメリカ
25日:インド
26日:中国
27日:タイ
28日:イタリア

