

[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、 なすな、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	○	ささかまぼこの磯辺揚げ 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、トマト、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 マンゴープリン	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 五味味噌汁	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 (コーンクリームドレ) 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 コーンクリームドレッシング、 コーンフレーク	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、 トマト、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、 胡麻クリームドレッシング	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(ぼんかん)	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、ぼんかん	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 ピーズサラダ (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、グリーンピース、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☆ ガバオライス	○	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、 赤ピーマン、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	○	ポークピカタ 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 キャラメルバナナコッタ	牛乳、豚肉、チーズ、卵、ベーコン、 コンスターチ	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、 麴、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

