

令和6年1月 給食献立表



新潟市立曾野木中学校



新しい年がスタートします。冬休みも元気に過ごしましょう。
 そして**1月22日から26日は曾野木中学校の給食週間**です。
 みなさんがいつも食べている給食は、いつから始まったのか知っていますか？
 給食の歴史を知るのと同時に、普段の給食の大切さを考えてみるのもよいですね。ぜひこの機会にご家庭でも給食についての思い出を家族で話してみませんか。

★★★ 今月の給食変更 ★★★
 1月17日(水)：3年生給食なし(私立高校入試ため)

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・塩かけ ・菓の漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルク(脱脂粉乳) ・トマトシチュー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツイストパン ・牛乳 ・卵とほうれん ・そうのグラタン ・えびのサラダ ・くだもの(みかん) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・豆腐のハンバーグ ・あえ物 ・みそ汁 ・みかん

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。

©少年写真新聞社2022

日 (曜)	献立	おもに体をつくる		おもに体の調子をとのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海どう	3群(カロテン)・4群(ビタミンC) 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂		
9 (火)	麦入りカレー味ごはん					米 麦	油	エネルギー 888 kcal
	鶏肉のクリームソース	鶏肉 あさり 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ ぶなしめじ			ホワイトルウ 油	たんぱく質 36.2 g
	ツナとフロッキーのサラダ	ツナ		ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ			油	脂質 24.8 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳					
10 (水)	ごはん					米		エネルギー 779 kcal
	さつまい	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ ごぼう だいこん		さつまいも つきこんにゃく		たんぱく質 30.5 g
	第1回給食残量調査1位タイ1年2歳が選んだ 鮭チーズフライ	さけ チーズ				パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 23.2 g
	ごまびたし			ごまつな にんじん もやし			ごま	
	牛乳		牛乳					
11 (木)	米粉めん					米粉 小麦粉 でん粉		エネルギー 852 kcal
	坦々スープ	豚肉 みそ 豆みそ		チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ		でん粉	油 ごま油 ごま	たんぱく質 34.6 g
	揚げポークシューマイ	豚肉 大豆		たまねぎ しょうが		でん粉 砂糖 小麦粉	油 ラード	脂質 30.9 g
	即席漬け		茎わかめ	にんじん キャベツ きゅうり				
	牛乳		牛乳					
12 (金)	ごはん					米		エネルギー 809 kcal
	かしわ汁	豆腐 鶏肉		にんじん ねぎ ごぼう だいこん		さつまいも つきこんにゃく		たんぱく質 25.7 g
	さといもコロッケ	鶏肉 大豆		たまねぎ		さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 24.5 g
	アーモンドあえ			ごまつな にんじん 切干だいこん もやし			アーモンド	
	牛乳		牛乳			水あめ		
15 (月)	チキンライス	鶏肉		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		米	油	エネルギー 786 kcal
	白菜スープ	ベーコン		にんじん はくさい たまねぎ				たんぱく質 23.7 g
	さつまいもサラダ		プレーンヨーグルト	きゅうり コーン		さつまいも	卵抜きマヨネーズ	脂質 27.5 g
	カシューナッツ						カシューナッツ	
	牛乳		牛乳					
16 (火)	ごはん					米		エネルギー 850 kcal
	白菜とさといものみどしる	油揚げ 大豆 打ち豆 みそ 豆乳		はくさい		さといも		たんぱく質 30.2 g
	さばのごまケチャップソースかけ	さば				砂糖 でん粉	油 ごま	脂質 34.2 g
	のり酢あえ	ツナ	のり	ごまつな にんじん もやし				
	牛乳		牛乳					
17 (水)	ごはん					米		エネルギー 773 kcal
	かきたま汁	卵 豆腐		ごまつな えのきたけ ねぎ		でん粉		たんぱく質 29.1 g
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき			砂糖	ごま	脂質 23.0 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん ごぼう		じゃがいも 砂糖 つきこんにゃく	油 ラー油	
	牛乳		牛乳					
18 (木)	かぼちゃパン		脱脂粉乳	かぼちゃ		小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 747 kcal
	冬野菜のスーフ煮	レバー入りワイン ナー		ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん セロリー				たんぱく質 31.2 g
	プレーンオムレツ	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 28.2 g
	アーモンド入りジャキジャキサラダ			にんじん きゅうり		じゃがいも	アーモンド 油	
	みかん			みかん				
牛乳		牛乳						
19 (金)	ごはん					米		エネルギー 782 kcal
	もずくのみどしる	豆腐 みそ	もずく	ごまつな ねぎ えのきたけ				たんぱく質 30.0 g
	第1回給食残量調査1位タイ2年1歳・2年3歳 が選んだ チキンたれかつ	鶏肉				砂糖 パン粉 でん粉	油	脂質 21.2 g
	五色漬け		昆布	にんじん だいこん たくあん キャベツ きゅうり				
	牛乳		牛乳					

給食週間です。テーマは「あれも！これも！新潟県のおいしいものを味わおう」です。

22 (月)	かんずり麻婆豆腐丼	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ ゆず	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 776 kcal
	はりはり漬け		昆布	切干だいこん にんじん きゅうり	砂糖		たんぱく質 34.5 g
	飲むヨーグルト		生乳 乳製品		砂糖		脂質 17.0 g

新潟県妙高市に伝わる伝統の発酵調味料の**かんずり**は、一年で一番寒い日に仕込まれることから「寒造り」とも書かれます。戦国武将の上杉謙信がヨーロッパから伝来した貴重な唐辛子を京都から持ち込み、農民に分け与えたとされています。かんずりは唐辛子、靴、袖子、塩からできています。はりはり漬けは、冬を越すための保存食として作られた、上越地方を代表する郷土料理です。食べた時に「はりはり」と音を立てることが名前の由来です。新潟市西區産の**切干大根**を使用します。飲むヨーグルトは、新潟県産生乳100%の**ヤスダヨーグルト**です。

23 (火)	梅ごはん			うめ	米 砂糖 でん粉		エネルギー 788 kcal
	粕汁	さけ 打ち豆 みそ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう	つきこんにゃく 酒かす		たんぱく質 36.3 g
	もち豚と厚揚げのみそ炒め	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん 青ピーマン たまねぎ だけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	脂質 22.1 g
	ルレクチェゼリー			洋梨	砂糖		

新潟市江南区は**梅**が特産品です。有名な「藤五郎梅」は大粒でとてもおいしい梅干しになります。（給食で使用する梅は国産品です）粕（かす）汁は、新潟県蔵元の地酒からとれた**酒粕**を使用しています。鮭の切り身が入った粕汁は、新潟県の冬の郷土料理です。炒め物の豚肉は、新潟県のブランド肉「**初豚もちぶた**」です。こめわた環境で育てられた豚肉は、うま味と肉質が特長です。フランス生まれ新潟育ちのルレクチェは、栽培の難しさから「幻の洋梨」と呼ばれています。新潟市産の**ルレクチェ**から作られたゼリーです。

24 (水)	ごはん	西區産コシヒカリ			米		エネルギー 834 kcal
	油揚げと車麩の煮物	豚肉 油揚げ		にんじん さやいんげん だけのこ 干しかぶ	じゃがいも 車麩 砂糖 つきこんにゃく		たんぱく質 37.0 g
	ぶいフライ	ぶり 大豆			でん粉 小麦粉 パン粉 水あめ 砂糖	油 ショートニング	脂質 26.9 g
	チーズ入りきりざい	納豆	チーズ	こまつな にんじん たくあん		ごま	

煮物には、大きさが目をひく**栃尾の油揚げ**を入れました。新潟県産大豆から作られています。**車麩**は、新潟県内で古くから親しまれている伝統の食べ物です。新鮮な**佐渡産ぶり**をフライにしてあります。衣には新潟県産の**米粉**パン粉がつけられています。きりざいは、昔、雪国の貴重なたんぱく源だった納豆に野菜を加えて、かさ増しをしたことから生まれた郷土料理といわれています。納豆は、**山ノ下納豆**製造の新潟県産大豆のひきわり納豆です。

25 (木)	ごはん				米		エネルギー 816 kcal
	スキー汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも つきこんにゃく		たんぱく質 26.1 g
	雪むろじゃがいもコロッケ	豚肉			じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	油	脂質 24.7 g
	煮菜	打ち豆 みそ 油揚げ さつま揚げ		だいこん にんじん しいたけ	砂糖	油	

新潟県上越市は、日本で初めてスキーが伝えられた地です。スキー汁の太根、にんじんは短冊切りでスキーの板を、つきこんにゃくはシュプール（スキーですべった跡）を表しています。コロッケは、雪室で貯蔵し、氷温熟成させた雪むろじゃがいもから作られています。雪室保存することにより甘くなります。雪室とは、天然雪を活用する食品保存庫で、雪国で古くから受け継がれる文化です。煮菜は、塩づけにした菜っ葉を煮た郷土料理で、新潟県では一般的な家庭料理として食べられています。新潟県長岡市産の**体菜**を使用します。

26 (金)	ごはん				米		エネルギー 701 kcal
	のっぺ	鶏肉 かまぼこ		にんじん さやえんどう れんこん ごぼう だけのこ しいたけ	さといも つきこんにゃく		たんぱく質 33.4 g
	鮭の焼き漬け	さけ			砂糖		脂質 13.0 g
	冬菜のひだし			とうな にんじん もやし コーン			
	ミルクデザート		牛乳 練乳		水あめ 砂糖 でん粉		

みんなが大好きなのっぺは、言わずと知れた新潟県の郷土料理です。家庭によって入れる具材が違ったり、呼び名も「こにも」「大海」「こくしょう」「いとこ煮」「のっぺい汁」など地域によって様々です。新潟県村上市は「鮭のまち」として知られています。村上市には頭から尾まで捨てずに食べる文化があり、多くの料理法がある中の一つが**鮭の焼き漬け**です。新潟県内各地で栽培される**冬菜**は、新潟市では女池菜があります。冬の寒さに耐えるために、とう（花茎）や葉に糖分をたくわえるので、豊かな甘みがあります。**ミルクデザート**は新潟市産牛乳から作られた特注品です。

29 (月)	ごはん				米		エネルギー 836 kcal
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		こまつな だいこん ねぎ えのきだけ			たんぱく質 31.7 g
	煮込みハンバーグ	鶏肉 豚肉 豚レバー 大豆		しょうが たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉	牛脂 油	脂質 24.4 g
	ビーンズサラダ	大豆 みそ		にんじん きゅうり	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	

30 (火)	ごはん				米		エネルギー 754 kcal
	キムチ豚汁	豆腐 豚肉 みそ	昆布	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ニラ はくさいキムチ にんにく しょうが ぶなしめじ	じゃがいも もち粉 つきこんにゃく		たんぱく質 33.7 g
	白身魚のたつた揚げ	スケソウダラ		しょうが	でん粉	油	脂質 23.4 g
	ごまあえ			こまつな キャベツ 切干だいこん	砂糖	ごま	

31 (水)	卵カレーライス(麦ごはん)	豚肉 うすら卵		にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	米 麦 じゃがいも	カレールー 油	エネルギー 866 kcal
	りんごと黒豆入りヨーグルトあえ	黒豆	プレーンヨーグルト	みかん パイン 黄桃 りんご	砂糖 水あめ		たんぱく質 28.3 g
	牛乳		牛乳				脂質 23.1 g

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。