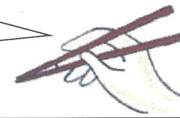




予定給食献立表

志木市立志木中学校

箸・スプーンは給食室で準備したものを全校で使っています。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																								
<p>あけましておめでとうございます</p> <p>本年もよろしくお願ひいたします。冬休みは元気に過ごせたでしょうか。風邪をひきやすい時期なので「スイートスプリング」「はるか」「きんかん」「ぼんかん」など、ビタミンCを多く含んだ様々な柑橘類を1月も出す予定です。</p> <p>2年生の家庭科で1日分の献立作成を学びました。そこで提出された献立の中から給食室でも作れる内容のものを順番に出しています。今月は、2-1と2-2です。中学生に必要な栄養素を盛り込むためにみんな様々な工夫をしています。</p> <p>1月24日からは全国的に「学校給食週間」です。学校給食の意義や役割等について理解をしていただく週間です。志木中は3年生も給食が食べられる一週間前の16日から給食週間とし、郷土料理をたくさん盛り込みました。2学期に実習に来ていた女子栄養大学の学生が考えた自分のふるさとの献立も出ます。食べ慣れない食材もあるかもしれませんが、お楽しみに！</p>																												
<p>11日</p> <p>おめでとご飯 紅白なます 松風焼 ざくざく煮</p> <p>689kcal 32.1g</p> <p>新年祝い献立 福島県郷土料理</p>	<p>12日</p> <p>ぜんざい 七草汁</p> <p>758kcal 28.2g</p> <p>七草・鏡開き献立</p>	<p>13日</p> <p>胚芽米 はたはたの煮物 せり蒸し はたはたのからあげ 納豆汁</p> <p>722kcal 31.0g</p> <p>実習生が考えた秋田県の郷土料理献立</p>	<p>16日</p> <p>スイートスプリング じゃじゃ麺 うどん チャータン</p> <p>646kcal 30.1g</p> <p>岩手県の郷土料理</p>	<p>17日</p> <p>高菜飯 まひらの天ぷら 太平燕(クワイイー)</p> <p>708kcal 31.8g</p> <p>実習生が考えた熊本県の郷土料理献立</p>	<p>18日</p> <p>麦ごはん おひたし ぎょうけ 煮汁</p> <p>688kcal 31.5g</p> <p>佐賀県の郷土料理</p>	<p>19日</p> <p>昆布ごはん しんご せんべい汁</p> <p>700kcal 28.4g</p> <p>青森県の郷土料理</p>	<p>20日</p> <p>大分の鶏飯 とじめし はるか だんご汁</p> <p>647kcal 25.6g</p> <p>大分県の郷土料理</p>																					
<p>23日</p> <p>しらすとしそのご飯 ぐる煮 あおさとちくわのきんかん天ぷら</p> <p>731kcal 27.1g</p> <p>高知県郷土料理</p>	<p>24日</p> <p>麦ごはん かたや 鯨の竜田揚げ 野菜たっぷりみそ汁</p> <p>704kcal 32.2g</p> <p>給食の始まり献立</p>	<p>25日</p> <p>麦ごはん わかめの炒め物 厚揚げ入り麻婆白菜</p> <p>718kcal 29.9g</p> <p>2-1の生徒が考えた献立</p>	<p>26日</p> <p>ご飯 ほうれん草とツナの和え物 鶏肉の塩コショウ焼き ごまみそ汁</p> <p>709kcal 33.6g</p> <p>2-1の生徒が考えた献立</p>	<p>27日</p> <p>二色揚げパン ごままなご焼 大根と白菜のいものつらつら ミネストローヌーフ</p> <p>755kcal 24.9g</p> <p>2-1の生徒が考えた献立</p>																								
<p>30日</p> <p>ご飯 わかめともやし 中華サラダ 豚キムチ いとわ 中華スープ</p> <p>806kcal 28.2g</p> <p>2-1の生徒が考えた献立</p>	<p>31日</p> <p>ライス焼きそば ぼんかん ひつわ チーズ 石焼揚げ</p> <p>768kcal 33.5g</p> <p>2-1の生徒が考えた献立</p>	<p><お知らせ></p> <p>※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。</p> <p>※家庭科の学習する仲間分けに合わせた6群の記載になっています。</p> <p>※2月7日(火)に給食試食会を予定しています。</p>																										
<p>表示の説明</p> <p>←上の段の数字 エネルギー kcal ←下の段の数字 たんぱく質 g</p> <table border="1"> <tr> <td>体をつくる</td> <td>体の調子を整える</td> <td>熱や力になる</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>1群</td> <td>2群</td> <td>3群</td> </tr> <tr> <td>4群</td> <td>5群</td> <td>6群</td> </tr> <tr> <td>肉魚卵豆</td> <td>牛乳小魚海藻</td> <td>緑黄色野菜</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>その他の野菜・果物</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>米麦芋砂糖</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>油脂</td> </tr> </table>		体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質	無機質	ビタミン	1群	2群	3群	4群	5群	6群	肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜			その他の野菜・果物			米麦芋砂糖			油脂	<p>11日 お赤飯のルーツの赤米を使った「おめでとご飯」お正月料理の「松風焼」「紅白なます」「ざくざく煮」です。「ざくざく煮」は福島県の郷土料理です。</p> <p>12日 「七草がゆ」の代わりに「七草汁」を、鏡開き献立として「ぜんざい」を作ります。</p> <p>13日 実習生の柴田さんが考えた「秋田県の郷土料理」献立です。今年は「はたはた」の収穫量が少なかったので一人一尾ですが、から揚げにさせていただきます。</p> <p>17日 実習生の野崎さんが考えた「熊本県の郷土料理」献立です。きびなごは九州でよく獲れる魚で熊本の給食では大人気なのだそうです。</p> <p>24日 明治22年に「おにぎり・塩鮭・漬物」で学校給食が始まり、大正12年頃には「野菜たっぷりみそ汁」が出されるようになり、昭和27年頃には貴重な蛋白源として「鯨の竜田揚げ」がよく出されていました。「給食のはじまり」に思いを寄せる献立です。</p>		
体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる																										
たんぱく質	無機質	ビタミン																										
1群	2群	3群																										
4群	5群	6群																										
肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜																										
		その他の野菜・果物																										
		米麦芋砂糖																										
		油脂																										