

# 1月給食カレンダー



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p><b>1月24日は「給食記念日」です。</b></p> <p>第2次世界大戦時は食料が不足し、子どもも大人もやせ細り、体力がない人がたくさんいました。戦後、栄養不足の子どもたちを救うために世界各国から小麦粉、缶詰などの支援が寄せられて、学校給食が再開されました。昭和21年12月24日が戦後の学校給食開始の日でしたが、すぐに冬休みに入るため、1か月遅らせた1月24日が給食記念日となり、全国的に「学校給食週間」の行事が行われるようになりました。</p>				<p><b>7</b></p> <p>チキンサラダ</p> <p>えちごのごろっと豆コロフライ</p> <p>うどん</p> <p>和風あんかけ汁</p>
<p><b>手洗い・うがいを</b></p>	<p><b>11</b> お正月献立</p> <p>昆布豆</p> <p>えびカツ</p> <p>ごはん</p> <p>モチが入った冬のあったかみそ汁</p>	<p><b>12</b></p> <p>とり肉のトマト煮</p> <p>ハンバーグ</p> <p>アップルアンドアーモンドパン</p> <p>パスタスープ</p>	<p><b>13</b> ミルメーク</p> <p>春雨サラダ</p> <p>たまご焼き</p> <p>わかめごはん</p> <p>鮭と旬の食材のみそ汁</p>	<p><b>14</b> お米でバナナスティックケーキ</p> <p>じゃがいもの炒め煮</p> <p>わかさぎのフリッター</p> <p>ごはん</p> <p>冬にピッタリあったかみそ汁</p>
<p><b>17</b> 学校給食週間献立①</p> <p>五目おひたし</p> <p>山北産たらのごまみそ焼き</p> <p>笹川流れの夕日ごはん</p> <p>にたてもち汁</p>	<p><b>18</b> 学校給食週間献立②</p> <p>コンコンちゃんサラダ</p> <p>スケボーカップ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>たこだまし汁</p>	<p><b>19</b> 学校給食週間献立③</p> <p>ひじきとブロッコリーのごま和え</p> <p>鮭フライのお茶マヨソース</p> <p>ごはん</p> <p>臥牛山のちゃんこ鍋</p>	<p><b>20</b> フルーツあんこ</p> <p>中華サラダ</p> <p>チキン南蛮</p> <p>ごはん</p> <p>クリームシチュー</p>	<p><b>21</b></p> <p>りんご</p> <p>コーンサラダ</p> <p>こめこめん</p> <p>ミートソース</p>
<p><b>24</b> 学校給食週間献立④</p> <p>若船酢のり酢和え</p> <p>ブリカツ丼</p> <p>若船麩のみそ汁</p>	<p><b>25</b> 学校給食週間献立⑤</p> <p>満天の星サラダ</p> <p>村上産ぶた肉のねぎ塩焼き</p> <p>海の塩大福</p> <p>ごはん</p> <p>大池の雪見汁</p>	<p><b>26</b></p> <p>アーモンドコールスロー</p> <p>ウインナー</p> <p>きなこあげパン</p> <p>あさりワンタンスープ</p>	<p><b>27</b> チーズ</p> <p>五目きんぴら</p> <p>コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p>	<p><b>28</b> てっこひじき</p> <p>オータムポエムのマヨネーズ和え</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>カボチャのそぼろ煮</p>
<p><b>31</b> 朝日中3年生の希望献立</p> <p>海藻サラダ</p> <p>とり肉のから揚げ</p> <p>お米のムース</p> <p>ごはん</p> <p>コーンポタージュ</p>	<p><b>1月17日(月)～25日(火)まで、学校給食週間特別献立を実施します。</b></p> <p>学校給食週間中、村上市の小、中学校では統一献立を実施します。今年のテーマは「食べて応援!! Go to 村上 味めぐり」です。皆さんは、村上市の名所をいくつか知っていますか。村上市の名所を紹介する資料を掲示するので、チェックしてみましょう!</p>			

# 1月献立予定表



令和3年度  
高南学校給食共同調理場  
【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。



3学期が始まりました。この学期は、寒さが本格的になり風邪の流行が心配されます。健康に留意して、1年の締めくくりの学期を大切に過ごしてください。調理場職員一同、今学期も安全でみなさんに喜ばれる給食作りを頑張りますので、よろしくお祈いします。



日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
7	金	和風あんかけうどん えちごのごろっとまめころフライ チキンサラダ 牛乳	ぶた肉 かまぼこ うすあげ 大豆 とり肉 チーズ 牛乳	ごぼう たけのこ はくさい しいたけ ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	うどん かたくり粉 小麦粉 パン粉 油 油	861	34.1
11	火	ごはん えびカツ こんぶ豆 モチが入った冬のあったかみそ汁 牛乳 みかんゼリー	えび たら こんぶ 大豆 とり肉 うすらたまご 牛乳	にんじん にんじん だいこん ごぼう	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ゼリー	821	31.9
12	水	アップルアンドアーモンドパン ハンバーグ とり肉のトマト煮 パスタスープ 牛乳	牛肉 ぶた肉 とり肉 マカロニ あさり 牛乳	りんご たまねぎ たまねぎ トマト いんげん セロリ たまねぎ キャベツ にんじん	パン アーモンド 油 かたくり粉	818	37.4
13	木	わかめごはん たまご焼き 春雨サラダ 鮭と旬の食材のみそ汁 牛乳 ミルメーク	わかめ たまご ハム 鮭 うすあげ 牛乳	ほうれん草 キャベツ にんじん とうもろこし もやし たまねぎ だいこん キャベツ こまつな	米 さとう 油 ごま油 ごま じゃがいも さとう	756	27.5
14	金	ごはん わかさぎのフリッター じゃがいもの炒め煮 冬にピッタリあったかみそ汁 牛乳 パナナスティックケーキ	わかさぎ さつまあげ とり肉 大豆 牛乳 大豆	にんじん つきこん いんげん えのき だいこん にんじん たまねぎ バナナ	米 小麦粉 かたくり粉 油 ごま 油 さとう じゃがいも さつまいも 米 さとう	749	26.1
<p>1月17、18、19、24、25日に学校給食週間献立として、「食べて応援！Go to 村上 味めぐり」をテーマに、村上の5カ所の観光地をイメージした献立を実施します。同じ献立を、村上市の小、中学校で実施します。</p>							
17	月	菟川流れの夕日ごはん 山北産たらのごまみそ焼き 五目おひたし にたてもち汁 牛乳	たら とり肉 うすあげ	にんじん はくさい もやし にんじん ほうれん草 とうもろこし にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	米 さとう ごま にたてもち	700	34.0
18	火	ごはん スケボーカップ焼き コンコンちゃんサラダ たこだまし汁 牛乳	とり肉 とうふ ツナ うすあげ たこ 生麩(はまなす型) 牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり れんこん だいこん にんじん ねぎ	米 さとう パン粉 油 ごま さといも	700	31.3
19	水	ごはん 鮭フライのお茶マヨソース ひじきとブロッコリーのごま和え 臥牛山のちゃんこ鍋 牛乳	鮭 ひじき 大豆 とり肉 うすあげ 牛乳	ブロッコリー もやし にんじん だいこん にんじん しいたけ えのき キャベツ ねぎ たら	米 さとう 小麦粉 パン粉 油 ごま さとう ごま油	814	33.1
20	木	ごはん チキン南蛮 中華サラダ クリームシチュー 牛乳 フルーツ香にゼリー	とり肉 わかめ ベーコン 牛乳 あさり 牛乳 豆乳	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム もも りんご	米 小麦粉 パン粉 油 さとう かたくり粉 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 油 さとう	900	32.0

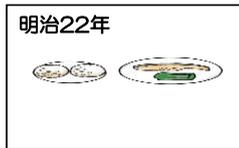
日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
21	金	米粉麺 ミートソース	ぶた肉 大豆	たまねぎ セロリ にんじん トマト パセリ	米粉麺 油 さとう	866	32.1
		コーンサラダ		とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり	油 さとう		
		牛乳 りんご	牛乳	りんご			
24	月	フリカツ丼	フリ		小麦粉 パン粉 油 米	824	31.4
		岩船酢のり酢和え	ツナ のり	こまつな キャベツ もやし にんじん	さとう		
		岩船麩のみそ汁	岩船麩 わかめ 大豆	ねぎ	じゃがいも		
		牛乳	牛乳				
25	火	ごはん			米	838	32.4
		村上産ぶた肉のねぎ塩焼き	阿賀北ポーク	ねぎ	さとう		
		満天の皇サラダ	チーズ	だいこん ほうれん草 キャベツ	さとう ごま油 ごま		
		大池の雪見汁	とうふ	だいこん にんじん ねぎ えのき	米粉		
		牛乳 海の塩大福	牛乳 あずき		さとう かたくり粉		
26	水	きなこ揚げパン	きなこ		パン 油 さとう	842	35.9
		ウインナー	ウインナー	トマト			
		アーモンドコールスロー		パプリカ きゅうり とうもろこし キャベツ	アーモンド さとう 油		
		あさりのワンタンスープ	あさり ぶた肉	にんじん たけのこ ねぎ ほうさい にら	ワンタン		
		牛乳	牛乳				
27	木	ごはん			米	873	26
		ポテトコロッケ	ぶた肉	たまねぎ	じゃがいも 油 パン粉 小麦粉		
		五目さんびら	さつまあげ	にんじん れんこん こんにゃく いんげん	アーモンド さとう 油 ごま		
		すいとん汁	とり肉 うすあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ	すいとん		
		牛乳 チーズ	牛乳 チーズ				
28	金	ごはん 鉄っこひじき	ひじき		米 さとう	863	33.6
		オムレツ	たまご	ほうれん草	油 さとう		
		オータムボエムのマヨネーズ和え	かまぼこ	オータムボエム キャベツ とうもろこし	油		
		カボチャのそぼろ煮	とり肉	カボチャ たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	油 さとう かたくり粉		
		牛乳	牛乳				
31	月	ごはん			米	919	30.3
		とり肉のから揚げ	とり肉		小麦粉 かたくり粉 油		
		海藻サラダ	海藻 ハム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	油		
		コーンクリームスープ	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 油		
牛乳 お米のムース	牛乳		ムース				

**1月24日は学校給食記念日です。**  
学校給食の献立の移りかわり



今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



明治22年  
おにぎり・塩さけ・菜の漬物



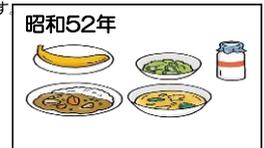
昭和22年  
ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー



昭和25年  
コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン



昭和40年  
ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ



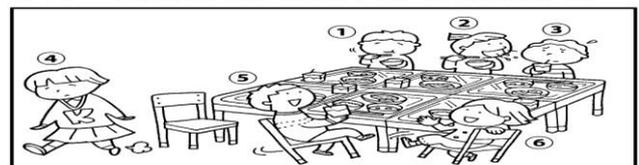
昭和52年  
カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

**朝食をぬくとどうなるの？**



**クイズ マナー違反はどれだ**

下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



①②③④⑤⑥⑦⑧⑨