



1月分 給食献立予定表

R2.1月 中学校
那珂川町学校給食センター

日付		献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
				おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
8	水	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ブロッコリーとツナの和え物 県産生乳ヨーグルト	890 27.1 25.8 2.8	まぐろツナ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン ニンニク 生姜 玉ねぎ りんご	米 大麦 砂糖 じゃがいも ルウ	ごま油 サラダ油 バター
9	木	ミルクパン 牛乳 白身魚フライ・タルタルソース 焼きそば フルーツゼリー和え	872 32.9 26.0 3.3	白身魚 豚肉 ナルト	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ 黄桃 パイン みかん	パン 焼きそば麺 ゼリー	サラダ油 タルタルソース
10	金	ごはん 牛乳 餃子ロール ほうれん草のナムル マーボー豆腐	807 33.2 25.3 2.5	豆腐 豚肉 味噌 餃子	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし ねぎ ニンニク 生姜 キャベツ	米 でん粉	ごま ドレッシング サラダ油 ごま油
14	火	いちごパン 牛乳 プレーンオムレツ ハムのマリネサラダ ナポリタン	835 30.9 35.2 3.6	卵 ハム ウインナー	牛乳 粉チーズ	パセリ ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ いちご	パン スパゲティ	ドレッシング サラダ油
15	水	麦ごはん 牛乳 モロのチリソースがけ 中華春雨 鶏肉と卵のとろみスープ	817 31.8 22.7 2.6	モロ ハム 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ 生姜 ニンニク もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング
16	木	セルフバーガー (パンズパン・照り焼きハンバーグ) 牛乳 コールスローサラダ かぼちゃのシチュー	760 30.7 29.4 3.2	鶏肉 ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン じゃがいも ルウ	ドレッシング マーガリン
17	金	ごはん 牛乳 ホッケ文化干 かんぴょうサラダ 豚肉と大根の煮物	759 29.7 23.5 2.3	ホッケ 豚肉 うずら卵 ハム	牛乳	にんじん かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン 生姜 大根	米 砂糖	サラダ油 ドレッシング	
20	月	ごはん 牛乳 メンチカツ じゃこ入り竹輪サラダ さつま汁	814 28.6 22.9 2.9	メンチカツ 竹輪 豚肉 味噌	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	米 さつまいも	サラダ油 ドレッシング
21	火	食パン② フルーツクリーム 牛乳 鶏肉香味焼き 野菜のポトフ	787 34.4 31.3 2.7	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	大根 玉ねぎ みかん パイン 黄桃	パン じゃがいも	サラダ油
22	水	麦ごはん 牛乳 エビシュウマイ② 生揚げ味噌炒め 春雨スープ	811 30.0 23.5 2.6	エビシュウマイ 豚肉 生揚げ 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 椎茸 生姜 たけのこ ねぎ ニンニク	米 大麦 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油
23	木	スラッピージョー (ドッグパン・ミートソース) 牛乳 ごぼうサラダ ニョッキのクリームスープ	811 32.5 30.0 3.9	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン	パン 砂糖 ルウ ニョッキ パン粉	マーガリン マヨネーズ ごま
24	金	【地産地消献立】 ごはん 牛乳 ほんもろこの磯辺揚げ④ 春菊のツナマヨ和え 豚汁 フルーツゼリー	817 28.7 25.7 2.1	まぐろツナ 豚肉 味噌	牛乳 ほんもろこ 青のり	春菊 ほうれん草 にんじん	キャベツ 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも ゼリー	サラダ油 マヨドレ
27	月	【給食開始頃の献立】 ごはん 牛乳 マス塩焼き 白菜とたくあんの和え物 野菜の含め煮	754 34.3 19.5 1.9	マス 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たくあん はくさい きゅうり 大根 ごぼう	米 さといも 砂糖	ごま サラダ油
28	火	パンブキンパン 牛乳 ベーコン巻き卵 ツナとわかめのサラダ ちゃんこ風うどん	753 30.9 30.4 3.7	卵 ベーコン まぐろツナ 豚肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ニンニク 生姜	パン うどん	ごま ドレッシング サラダ油
29	水	和風ビビンバ (麦ごはん・ビビンバの具) 牛乳 にらともやしのナムル 道産子汁	801 30.8 23.9 2.8	豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら	ごぼう 椎茸 もやし ねぎ コーン 生姜 ニンニク 白滝	米 大麦 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油 ドレッシング バター
30	木	食パン キャラメルクリーム 牛乳 照り焼き肉団子② インド煮 那珂川町産とちおとめ②	826 34.1 28.3 3.5	肉団子 豚肉 さつま揚げ うずら卵	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ ニンニク 生姜 とちおとめ こんにゃく	パン じゃがいも 砂糖 キャラメルクリーム	サラダ油
31	金	ごはん 牛乳 さば韓国風焼き 切干大根のごまマヨ和え いも煮汁	839 29.9 31.0 2.1	さば ハム 豚肉	牛乳	にんじん こんにゃく	切干大根 きゅうり しめじ 白菜 ごぼう	米 砂糖 さといも	マヨドレ ごま サラダ油

全国学校給食週間

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g

★1月の平均栄養量 エネルギー809kcal たんぱく質31.2g 脂質26.7g 塩分2.8g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、春菊、ブロッコリー、ほうれん草、にら、ねぎ、とちおとめ、椎茸、ほんもろこ



令和元年度 1月号
那珂川町学校給食センター



年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まります。
勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活で、朝ごはんを必ず食べてから登校する習慣を身につけてください。



朝ごはんめき
つい夜ふかし
朝起きられない

朝ごはん・早寝・早起きで 「魔のループ」からぬけ出そう！



朝ごはんをぬくと・・・
エネルギーが補給されないまま、頭はぼんやり、体はぐったり。便秘にもなりやすくなります。

夜ふかしが続くと・・・
脳の働きが低下し、体の疲れがとれず、かぜをひきやすくなり、生活習慣病にもなりやすくなります。

朝寝坊すると・・・
時間に余裕がなくて朝ごはんも食べられず、元気に活動できません。



朝ごはんは大切な頭と体の栄養です。前の日に夜食を食べないことも大事です。



夜はカフェインとスマートフォンはひかえて。目覚まし時計を活用して、寝る前に「〇時に起きる！」と気合いを入れると目覚めやすくなります。



「魔のループ」からぬけるには、まず早起き！眠くてもがまんして朝の光を浴びること！

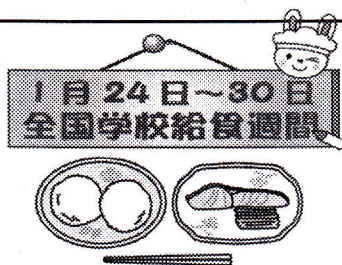


朝ごはんを食べると・・・
きちんと朝ごはんを食べれば、頭と体がしっかり目覚めて、きちんと働きます。腸もしっかり働くので便秘が解消されます。

早寝すると・・・
体の疲れがとれて、脳は整理され、次の日の朝スッキリ目が覚めます。「魔のループ」からぬけだせるはず。



早起きをする・・・
時間に余裕ができて、おなかもすきます。朝の光を浴びると体の時計がリセットされて、夜も自然に眠くなります。



明治22年の給食「おにぎり、塩ザケ、漬物」

日本の学校給食の歴史は、明治22年（1889年）に山形県にある忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。

そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。

全国学校給食週間中の献立より

地産地消

那珂川町産 ホンモロコ

24日(金)

町の特産品のひとつにホンモロコがあります。現在では町内6か所(矢又、松野、大山田、上郷、久那瀬、大内)で養殖が行われています。

骨ごと全部食べられるので、成長期に必要なカルシウムをとることができます。

那珂川町産 とちおとめ

30日(木)

JA中央会、JAなす南の食育応援事業として学校給食に贈呈していただきます。

栃木県はいちごの生産量全国第1位です。栃木県でいちごがつけられている面積は、東京ドーム127個分の広さがあるそうです。旬のいちごは、ビタミンCが豊富です。