

日 (曜日)	献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
8 (水)	ごはん のりふりかけ 牛乳		のりふりかけ 牛乳			ごはん		
	松風焼き	鶏肉 みそ		にんじん	長ねぎ しいたけ 玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖	ごま	しょうゆ
	紅白なます			にんじん	大根	砂糖		酢
	お雑煮 お正月デザート	鶏肉 なた 油揚げ		にんじん ほうれん草	長ねぎ いちご クランベリー	紅白餅 砂糖		しょうゆ だし
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ぶりの照り焼き	ぶり		トマト		砂糖		しょうゆ
	筑前煮 七草スープ	鶏肉		にんじん	れんこん こんにゃく クリンビース	里芋 砂糖		しょうゆ だし
10 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	豆乳クリームコロッケ(ソース)	豆乳 ゼラチン			玉ねぎ コーン	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	ソース
	小松菜のおひたし すきやき煮			小松菜 にんじん			ごま	めんつゆ
14 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	卵とハムのフライ	豚肉 鶏肉 卵 大豆	乳成分			砂糖 パン粉 小麦粉	油	
	キムタク炒め わかめスープ	豚肉	昆布	にんじん ニラ ほうれん草	白菜 大根 長ねぎ にんにく しょうが	砂糖 もち粉	ごま油	とうがらし しょうゆ かつおエキス 酢
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
15 (水)	いわしのかば焼き	いわし				砂糖		しょうゆ オイスターエキス
	切干大根の煮物 五目スープ	油揚げ	昆布	にんじん いんげん	切干大根	砂糖	油	しょうゆ だし
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
♪市内一斉中学3年生リクエスト給食♪								
16 (木)	わかめごはん コーヒー牛乳		わかめ コーヒー牛乳			ごはん		
	とり肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (ドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		玉ねぎドレッシング	
	豚汁 豆乳プリンタルト	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 こんにゃく	じゃがいも 砂糖 米粉	油	だし
17 (金)	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	れんこんしゅうまい(小2中3)	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ れんこん しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉		しょうゆ
	かぼちゃのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		かぼちゃ	きゅうり レーズン		ノンエッグマヨネーズ	
20 (月)	みそラーメンスープ	豚肉	わかめ	にんじん	もやし 長ねぎ 玉ねぎ			スープの素 しょうゆ
	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		
	ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖		ほん酢 ソース
21 (火)	アスパラガスとにんじんのサラダ (ドレッシング)			アスパラガス にんじん	コーン		イタリアンドレッシング	
	冬野菜のクリームシチュー	鶏肉	牛乳 スkimミルク	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 カリフラワー	じゃがいも		スープの素 ポタージュの素 ペシャメルソース
22 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ヒラメカツ(小2中3)	ひらめ			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん 米粉 砂糖 パン粉	油	しょうゆ
	けんちょう	豆腐		にんじん	大根 しいたけ	砂糖	ごま 油	
	おおひら いよかんゼリー	鶏肉 油揚げ		にんじん	こんにゃく れんこん 長ねぎ ごぼう	里芋		しょうゆ だし
23 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ねぎまんじゅう(小中2個)	豚肉 大豆		ニラ	長ねぎ キャベツ にんにく しょうが コーン こんにゃく粉	砂糖 小麦粉		塩こうじ
	キャベツときゅうりのサラダ (ドレッシング)				キャベツ きゅうり		塩中華ドレッシング	
マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ うのたごんにゃく		にんじん	長ねぎ 玉ねぎ しょうが	砂糖	でんぷん	マーボー豆腐の素 しょうゆ スープの素	
🍷 全国学校給食週間(1/24~30) 🍷								
24 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	鮭の塩焼き	さけ						
	もやしとたくあんの和え物				たくあん もやし きゅうり		ごま	梅酢
	すいとん汁	鶏肉 なた 油揚げ		にんじん	こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ	すいとん		しょうゆ だし
給食週間ミルクプリン		練乳 スkimミルク			砂糖			

日 (曜日)	献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
27	食パン 牛乳 豆腐のグラタン		牛乳			食パン		
(月)	フルーツ和え かぶのポトフ チョコクリーム		牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ みかん りんご 黄桃 バインアップル キャベツ 玉ねぎ かぶ	小麦粉 砂糖	油 バター	ホタテエキス
		ウインナー		にんじん				スープの素
			スキムミルク			砂糖	油	ココア カカオマス ココアバター
☆まるごとかみすの日☆								
28	ごはん 牛乳 神栖メンチ(ソース)		牛乳			ごはん		
(火)	もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング) いわしのつみれ汁	鶏肉 豚肉		ピーマン	玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	ソース
				ピーマン にんじん	もやし		ごまドレッシング	
		いわし あじ 卵 なると		ほうれん草 にんじん	長ねぎ ごぼう 大根 れんこん しょうが	でんぷん 砂糖		しょうゆ だし 昆布エキス
29	麦ごはん 牛乳 ほうれん草入り厚焼き玉子		牛乳			麦 ごはん		
(水)	海藻サラダ(ドレッシング) ポークカレー	卵		ほうれん草		砂糖 でんぷん	油	酢 しょうゆ だし
			海藻ミックス	にんじん	コーン		和風ドレッシング	
		豚肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん	玉ねぎ りんご	じゃがいも		カレールウ(ココア) ケチャップ ソース
30	ごはん 牛乳 ミルメークココア ちくわのカレー天ぷら(小中2個)		牛乳			ごはん		ミルメークココア
(木)	ジャーマンポテト 栄養みそ汁	ちくわ 大豆粉				小麦粉 でんぷん 砂糖	油	
		ベーコン	チーズ			じゃがいも	バター	
		油揚げ みそ		にんじん 小松菜	長ねぎ	里芋		だし
31	ソフトめん 牛乳 きなこ揚げパン		牛乳			ソフトめん		
(金)	いんげんとツナのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ミートソース	きなこ				豆腐ブレッド 砂糖	油	
		ツナ		いんげん			ノンエッグマヨネーズ	
		豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		ケチャップ ソース スープの素

1月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
小学生 平均栄養量	656	24.8	19.6	374	3.6	366	0.58	0.51	23	2.3
中学生 平均栄養量	814	29.7	22.1	408	4.5	437	0.75	0.56	28	2.7

1月16日は「市内一斉中学3年生リクエスト給食」です！

神栖市内の全中学校の3年生に好きな給食メニューのアンケートを実施しました。その結果をもとに、人気メニューを組み合わせ「市内一斉中学3年生リクエスト給食」を実施します。決定した献立は、「わかめご飯・コーヒーマヨネーズ・とりのから揚げ・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ・豚汁・豆乳プリンタルト」です。また、その他の人気上位メニューも、1月の献立に登場する予定です。お楽しみに！



日本の料理～山口県～

山口県は三方を海に囲まれており、下関港で獲れるふぐを始めとする、水産業が盛んです。また、温暖な気候で、南部地方では米や、みかん・いよかんの栽培が農業の中心となっています。給食では、郷土料理のけんちょうや大平、また瀬戸内海でとれたヒラメのカツが登場します。

24日から30日は全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物

地域や家庭によってかわる

正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちが住む地域の正月料理が、どんなものか調べてみましょう。
また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げたいただくもの(直会(なおりい))でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。