

令和6年1月の献立

附属函館中学校

こんだて		主な食品と体のなかでの働き			熱量Kcal	備考
		黄色の食品 働く力や体温となる	赤色の食品 体の血や肉、骨となる	緑色の食品 体の調子を整える		
15日 (月)	主食	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	784	はし
	主菜	酢豚	じゃが芋 片栗粉 上白糖 こめ油	豚肉		
	副菜	キャベツのサラダ りんご	フレンチドレッシング			
16日 (火)	主食	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	765	はし
	主菜	肉じゃが	じゃが芋 上白糖 こめ油	豚肉		
	副菜	ほうれん草のごま和え みかん	白すりごま 上白糖			
17日 (水)	主食	コッパパン 牛乳	コッパパン	牛乳	742	スプーン
	主菜	白いんげん豆のポタージュ	バター 小麦粉 こめ油	ベーコン 白いんげん豆 牛乳 クリームチーズ		
	副菜	ジャーマンポテト キウイフルーツ	じゃが芋 バター こめ油	ベーコン		
18日 (木)	主食	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	748	はし
	主菜	三平汁	じゃが芋	鮭		
	副菜	回鍋肉 りんご	こめ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ		
19日 (金)	主食	コッパパン 牛乳	コッパパン	牛乳	720	スプーン
	主菜	そぼろカレースープ	カレー粉	豚肉		
	副菜	鶏肉と大豆の味噌炒め バナナ	片栗粉 上白糖 こめ油	鶏肉 大豆		
22日 (月)	主食	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	774	スプーン
	主菜	中華スープ	片栗粉 ごま油	豆腐		
	副菜	チャーハン風混ぜごはんの具 ソフール(レモン味)	こめ油	鶏肉		
23日 (火)	主食	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	782	スプーン
	主菜	豆入ドライカレー	こめ油 小麦粉	大豆 牛肉 豚肉 スキムミルク		
	副菜	ほうれん草のゆかり和え みかん				
24日 (水)	主食	キャベツスパゲッティ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油	牛乳	719	はし
	主菜	ほうれん草のみそマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ	いか ベーコン		
	副菜	バナナ ミルク(コーヒー味)	バナナ ミルク(コーヒー味)			
25日 (木)	主食	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	775	はし
	主菜	さつま汁	さつま芋	鶏肉 豆腐		
	副菜	わかめごはんの素 元気ヨーグルト	白いりごま	しらす干 わかめ ヨーグルト		
26日 (金)	主食	丸割パン 牛乳	丸割パン	牛乳	765	スプーン
	主菜	コーンチャウダー	バター じゃが芋	牛乳 スキムミルク ベーコン		
	副菜	ホタテフライ キャベツソテー ノンエッグタルタルソース ぶどうゼリー	パン粉 小麦粉 砂糖 こめ油 こめ油	ほたて 大豆粉 大豆たんぱく		
29日 (月)	主食	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	793	はし
	主菜	具沢山味噌汁				
	副菜	ヤンニョム風チキン もやしのナムル	片栗粉 こめ油 上白糖 白いりごま 白いりごま ごま油	鶏肉		
30日 (火)	主食	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	768	はし
	主菜	どさんこ汁	じゃが芋 バター	鶏肉 豆腐		
	副菜	いかと大豆の揚げがらめ 野菜と雑穀のかむふりかけ	白いりごま 片栗粉 上白糖 こめ油 米 ひえ 上白糖 片栗粉 じゃが芋	大豆 いか 鰹節		
31日 (水)	主食	塩ラーメン 牛乳	ラーメン	牛乳	712	はし
	主菜	肉春巻	春巻の皮 春雨 片栗粉 ごま油 こめ油	豚肉 わかめ 豚肉 大豆粉		
	副菜	ミニトマト いちごクレープ	砂糖	大豆粉 豆乳		

材料調達都合(天候や農作物の生育状況など)により献立を変更することがあります。ご了承ください。

1月は全国学校給食週間があります

毎年1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。
 これは、戦争により中断していた学校給食が、昭和21年12月24日に再開されたことを記念して始まりました。
 (もともとは12月24日～30日でしたが、冬休みの関係で1月になりました)。
 この機会に学校給食の意義や役割、食べもの大切さについて児童生徒や教職員、保護者のみなさまに理解と関心を高めていただくことを目的としています。

学校給食とは

いただきます～す

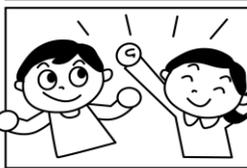


① 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養うこと。

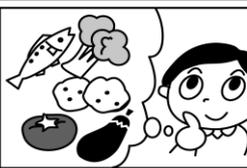
学校給食の目標 (学校給食法第2条)



② 学校生活を豊かにし、明るいついで、正しい社会性を養うこと。



③ 食生活の合理化、栄養の改善および健康の増進をはかること。



④ 食料の生産、配分および消費について、正しい理解に導くこと。