

# 令和4年 1月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊟主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
11	火	ごはん えびと高野豆腐のうま煮 れんごんのはさみ揚げ ひじきの煮付け	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉		855		
12	水	七草ごはん (ごはん・七草ごはんの具) のっぺい汁 ぶりの照り焼き 乾燥黒豆	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、かぶ	米 こんにゃく、里芋、でん粉 砂糖	菜種油、ごま	747	人日(じんじつ)の 節句の行事食です。 具とごはんを混ぜて、 七草ごはんにして 食べましょう。	
13	木	ベジ担ラーメン (中華めん・ベジ担ラーメンのつゆ) 揚げぎょうざ(3) 茎わかめサラダ(中華ドレッシング) *蒲郡みかんゼリー	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草	にんにく、しょうが、きくらげ、もやし キャベツ	中華めん ごま油、ごま、ラー油 ぎょうざの皮 ドレッシング	823			
14	金	ごはん ツナじゃが 厚焼き卵 豚肉と冬春なすのみそいため	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖	菜種油	797		
17	月	ごはん 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油	788		
18	火	麦ごはん じゃが芋入り親子煮 にぎすのフライ(ソース) 三色きんぴら	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ	米、麦 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉	ごま、ごま油	863		
19	水	スライスパン かぶのクリームシチュー スラッピージョー フルーツゼリーミックス	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、かぶ、白菜	パン 砂糖、パン粉	ホワイトルウ	801		
20	木	ごはん とり団子と野菜の含め煮 さばのみそ煮 キャベツの青菜和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	白菜、しめじ	米 じゃが芋 砂糖		791		
21	金	ごはん 五目そばろ煮 レバーと大豆のごまがらめ みかん	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖 でん粉、砂糖	菜種油 菜種油、ごま	827		
24	月	ごはん すいとん さけの塩焼き おひたし	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう	米 すいとん		738		
25	火	米粉入りロールパン ポークビーンズ オムレツ コールスローサラダ(コールスロドレッシング) キャンディチーズ(2)	牛乳	牛乳	にんじん、トマト	玉ねぎ、グリーンピース	パン(米粉入り) じゃが芋、砂糖		794		
26	水	ごはん 筑前煮 めひかりのから揚げ(5~6) 小松菜の煮びたし 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	ごぼう、れんごん	米 里芋、こんにゃく、砂糖 でん粉	菜種油	857	めひかりのから揚げは 今月のかみかみ献立 です。	
27	木	ごはん 沢煮わん 和風コロッケ ブロッコリーのおかか和え *ブルーベリーヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん、三つ葉	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根	米 じゃが芋、パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	768		
28	金	玄米ごはん 岡ベジたっぷり八丁スープカレー 切り干し大根サラダ(マヨネーズ) りんご	牛乳	牛乳	にんじん、トマト、ほうれん草	しょうが、にんにく、玉ねぎ、なす 切り干し大根、とうもろこし、枝豆、レモン りんご	米、玄米 じゃが芋 砂糖	オリーブオイル、カレーウ ごま油、マヨネーズ	772		
31	月	ごはん 煮みそ 和風肉団子(2) たくあん和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、白菜	米 こんにゃく、里芋、砂糖	ごま	760		
◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。									平均	799	給食回数
										31.6	15回

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

## 全国学校給食週間

1月24日～30日



明治22年、山形県の小学校で家が貧しくて弁当を持ってこられない子供たちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、第二次世界大戦の影響で食料不足になり、給食を実施することができなくなりました。戦後、子供たちの栄養状態の悪化が心配されたことから、アメリカの民間団体(LARA)から贈られた物資で給食を再開することになりました。

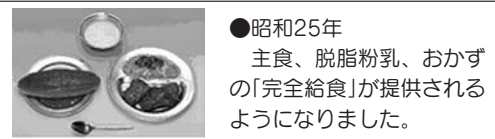
昭和21年12月24日に学校給食用物資贈呈式が行われ、「学校給食感謝の日」が設けられました。しかし、冬休みと重なるため、1ヶ月後の1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。食べ物の大切さについて考え、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

### 学校給食のあゆみ

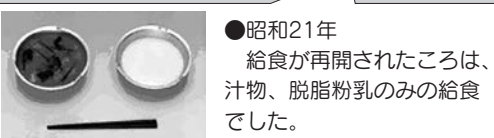
★岡崎市では、昭和26年に小学校、昭和46年に中学校の完全給食が開始されました。



●明治22年  
最初の給食は、おにぎり、塩鮭、漬物でした。



●昭和25年  
主食、脱脂粉乳、おかずの「完全給食」が提供されるようになりました。



●昭和21年  
給食が再開されたころは、汁物、脱脂粉乳のみの給食でした。



●現在の岡崎市の給食  
郷土料理や地域の食材を取り入れて給食を提供しています。

### 学校給食週間記念献立



この料理は、今年度の学校給食メニューコンクールで優秀賞を受賞した「岡ベジたっぷり八丁スープカレー」です。甲山中学校

2年小林聖さんが考えました。たくさんの方が好きなカレー味で、野菜をパクパク食べられるように工夫したそうです。

とり肉は、岡崎生まれのブランド鶏である岡崎おうはんを使用しています。

