

2024

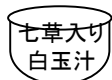
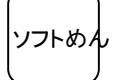
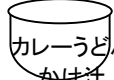
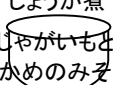
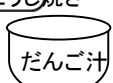
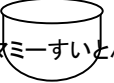
1月

こんだてひょう



白沢中学校

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

	月	火	水	木	金
赤 緑 黄 米量小 米量中	1月 1月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・ほうれんそう・大根・白菜・ねぎ」です。ご理解とご協力をお願いいたします。	9 3学期始業式  お弁当	10 味のり  れんこん炒め 赤魚の漬け焼き   ごはん 七草入り白玉汁 牛乳 とりにく かまぼこ あかうお ぶたにく あじのり にんじん だいこん かぶ せり しょうが れんこん いんげん 米 しらたまもち こんにやく こめあぶら さんおんとう 652 26.9 12.9 2.2 783 31.9 14.4 2.7	11  手作り蒸しパン ツナとわかめのサラダ   ソフトめん カレーうどん かけ汁 牛乳 ぶたにく なたと わかめ ツナ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり ソフトめん こめあぶら カレールー こま ココア しょうはくとう むしぼんミックス チョコチップ 699 30.9 18 3.4 893 38.9 20.7 4.5	12  ひじき煮 白身魚の黄金焼き   ごはん 豚汁 牛乳 ぶたにく とうふ たら ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ ごぼう だいこん にんじん ねぎ とうもろこし れんこん 米 さといも こんにやく ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さんおんとう 670 29 21 2.0 798 34.3 24.1 2.5
	15  いそ和え 和風ハンバーグ   ごはん もずくスープ 牛乳 もずく かまぼこ とうふ ハンバーグ のり えのきたけ ねぎ たけのこ だいこん ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ 米 ドレッシング 607 23.5 17.9 2.5 717 27.2 20.1 3.0	16  切り干し大根のサラダ 鶏そぼろと大豆入りたまご焼き   なめし なんばん汁 牛乳 ぶたにく なまあげ ロースハム みそ とりそぼろとだいずのたまご焼き にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな なめし 米 ごま ごまあぶら 698 27.3 25.5 2.5 867 32.8 29.5 3.0	17 しそひじき  もやしの おかか和え ぶりの照り焼き   ごはん さわにわん 牛乳 かまぼこ ぶたにく ぶり わかめ しそひじき かつおぶし だいこん ごぼう しいたけ たけのこ みつば もやし キャベツ にんじん しょうが 米 さんおんとう 604 27.9 17.5 2.1 720 33.1 20 2.6	18  ちゅうか和え はるまき   ごはん はるさめスープ 牛乳 ベーコン とうふ はるまき とりにく にんじん きくらげ なら きゅうり もやし たけのこ 米 はるさめ こめあぶら ごま ごまあぶら 695 20.3 26.6 2.0 824 23.5 30.8 2.5	19  とり肉とこんにやくの いり煮 いわし しょうが煮 じゃがいもとわかめのみそ汁   ごはん 牛乳 あぶらあげ わかめ いわししょうがに とりにく さつまあげ みそ はくさい ねぎ にんじん ごぼう 米 じゃがいも こんにやく こめあぶら しょうはくとう 619 27.8 15.7 2.3 779 35.4 17.6 2.9
赤 緑 黄 米量小 米量中	22  フルーツヨーグルト フレンチサラダ ポーク&ビーンズ カレーライス 牛乳 ぶたにく スキムミルク ロースハム ヨーグルト ミックスビーンズ たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ とうもろこし おうとう みかん バインアップル りんご 米 じゃがいも こめあぶら しょうはくとう カレールー 699 24.4 18 2.2 835 28.6 20.5 2.7	23 ゼリー  じゃがいもと豚肉のうま煮 納豆   ごはん なめこのみそ汁 牛乳 とうふ なつとう ぶたにく みそ にんじん だいこん なめこ みつば いんげん しょうが 米 くらざとう こめあぶら みかんゼリー 655 27.1 15.4 2.1 758 30.6 16.5 2.5	24【会津地方の郷土料理】  だいこん炒り にしんと まんじゅうの天ぷら   しこくごはん こづゆ 牛乳 ほうたて にしん さつまあげ わらび にんじん しいたけ きぬさや さんしょう だいこん きくらげ 米 しこくまい しらたまふ まんじゅう さといも てんぷら こめあぶら さんおんとう こんにやく 689 23.5 18.8 2.2 834 27.7 21.5 2.6	25【昭和の献立】  おかず焼きそば コロッケ   コッペパン かきたま汁 牛乳 とうふ たまご ぶたにく えのきたけ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ パン かたくりこ カレーコロッケ やきそば こめあぶら 689 27.9 22.4 3.3 919 36.3 28.4 4.3	26【中通り地方の郷土料理】  学校給食週間デザート いかにんじん とり肉の塩こうじ焼き   ごはん だんご汁 牛乳 とりにく あぶらあげ いか みそ にんじん だいこん ねぎ はくさい 米 すいとんこ しおこうじ さんおんとう ミルクプリン 706 32.5 17.7 1.6 894 40.1 21.3 2.0
赤 緑 黄 米量小 米量中	29【給食始まりの献立】  チーズ 浅漬け うめぼし ますの塩焼き おにぎりのり   ごはん みそけんちん汁 牛乳 とうふ とりにく ます みそ こんぶ のり チーズ にんじん だいこん ねぎ ごぼう うめぼし キャベツ にんじん きゅうり 米 こめあぶら さといも こんにやく 687 31.7 22.6 2.5 800 37.3 24.5 3.0	30【浜通り地方の郷土料理】  海のきんぴら くじらの ごまみそあえ   ごはん マミーすいとん 牛乳 とりにく あぶらあげ くじら だいず みそ くわわかめ ぶたにく ごぼう にんじん はくさい だいこん ピーマン ねぎ 米 すいとんこ こめあぶら ごま さんおんとう こんにやく ごまあぶら 698 30.7 19.9 2.7 838 36.9 22.9 3.3	31  はるか 中華くらげの和え物   ツナごはん えのきたけの スープ 牛乳 ツナ ベーコン とうふ ちゅうかくらげ にんじん グリンピース えのきたけ はくさい ほうれんそう きゅうり キャベツ はるか 米 さんおんとう はるさめ しょうはくとう 608 23.6 19.6 2.4 726 27.8 22.5 3.0	 手洗い達人 今年のはつ年! 給食の「たっ人」を目指そう お皿ピカピカ達人 盛り付け達人 よい姿勢達人 はし使い達人 後片付け達人	
	紫黒米:見た目はまるで赤飯! 赤飯はもち米に小豆を入れますが、紫黒ごはんは、普通のお米に紫黒米を加えて炊いています。 にしんの天ぷら:江戸時代、会津は山に囲まれており、海のものが入りづらく、北海道で獲れたにしんを乾燥させて「みがきにしん」にしたものが流通していた。これが会津地方に運ばれるようになり、保存がきく、たんぱく源になるという理由から重宝されるようになったといわれています。 こづゆ:お祝いの席には欠かせない料理です。干した貝柱と山の食材をいれて作る会津地方の郷土料理です。	コッペパン:昭和25年頃アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の「完全給食」が始まりました。 おかず焼きそば:パンと麺の組み合わせは、昔からあります。コッペパンに手で切れ目を入れて、自分だけのオリジナル焼きそばパンにして食べましょう。	いか人参:その名のとおり、細切りにしたスルメイカと人参を醤油や酒、みりんなどで味付けした料理です。各家庭で晩秋から冬にかけて作られ、冬には欠かせない郷土料理です。 だんご汁:昔は、小麦も各家庭で作っており、ごはんの代用やおやつに食べていたそうです。また、季節ごとに家でとれた野菜がたくさんはいており、栄養価に優れた一品だったようです。本宮のおかあちゃんの手作りの味ですね。	梅干し:白沢地区で収穫し、地元のおかあちゃんたちが作りました。 おにぎり:明治22年(西暦1889年)。山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で学校給食を実施、これが学校給食の起源とされています。当時の献立は、おにぎり、焼き魚(塩鮭)、菜の漬物でした。	くじらのごまみそ和え:2019年7月より商業捕鯨が再開しました。今日は、ニタリクジラを使用しました。 海のきんぴら:茎わかめをきんぴらにしました。食物繊維が豊富でコリコリとした食感が楽しめます。 マミーすいとん:Jヴィレッジで合宿を行っていたサッカー日本代表(1998~2002)のトルシエ監督がこれを食し、故郷のおばあちゃんの味に似ていることから名付けられました。