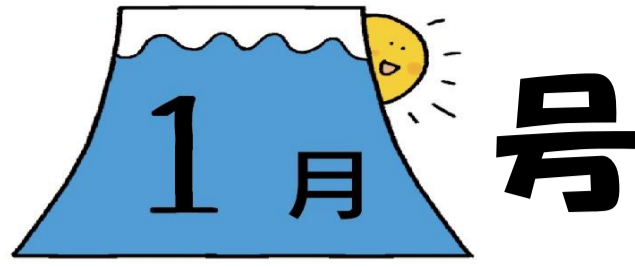


# 給食だより



●問合せ●  
 秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)  
 電話番号 0463-86-6525 (直通)

実施日 日 曜	配膳図	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター 栄養士からの メモ	本 町	南	東	北	大 根	南 西 が 丘	南 波 沢	鶴 巻	
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)										
9 金		鶏そぼろ丼 (ごはん/鶏そぼろ) さつまいもの甘煮 白玉雑煮 牛乳	鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ なたと 牛乳	しいたけ レモン汁 大根 にんじん 小松菜	米 しらたき サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 さつまいも 白玉 さといも	755	30.0	19.9	2.9	★お正月★ あけましておめでとう ございます。新年を祝っ て、おせちやお雑煮をイ メージした献立です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
13 火		ソフトフランスパン コロッケ ミックスサラダ 白菜シチュー 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 玉ねぎ しめじ ホールコーン パセリ	ソフトフランスパン コロッケ 米油 マカロニ 砂糖 サラダ油 (米油) 小麦粉 バター	773	24.5	29.0	3.8	白菜は、明治時代に中 国から伝わったとされて います。秦野でもこの時 期はたくさん収穫される ため、今日は秦野産を使 用しています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
14 水		キーマカレー (麦入りごは ん/ルウ) ABCスープ 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ	米 おおむぎ サラダ油 (米油) カレールウ マカロニ じゃがいも	729	27.8	26.9	3.5	空気が乾燥していま す。インフルエンザや風 邪を予防するためにも、 石けんを使って手をよく 洗いましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
15 木		小豆ごはん (ごま塩) 豚肉のみそ炒め うずらの卵と野菜の旨煮 いちごゼリー 牛乳	豚肉 赤みそ うずら卵 牛乳	長ねぎ にんじん しょうが 玉ねぎ さいいんげん	赤飯 ごま塩 サラダ油 (米油) ねりごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも いちごゼリー	723	28.4	22.8	2.8	★小正月★ 小正月は小豆粥を食べ る風習があります。小豆 の赤色は、邪気を払う力 があるとされています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
16 金		コーンピラフ フレフレチキン 白菜と肉団子スープ 牛乳	鶏肉 肉だんご 牛乳	ホールコーン 玉ねぎ にんにく 白菜 にんじん しいたけ	米 サラダ油 (米油) 小麦粉 片栗粉 コーンフレーク パン粉 米油 はるさめ	799	30.1	34.1	3.0	★応援メニュー★ 受験シーズンですね。 鶏肉にコーンフレークを まぶした「フレフレチキ ン」で、給食を通じて エールを送ります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
19 月		豚丼 (ごはん/具) かぶの味噌汁 ココアムース 牛乳	豚肉 ひじき 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん かぶ かぶ (葉)	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) しらたき 砂糖 片栗粉 ココアムース	726	30.0	27.8	2.7	★食育の日★ かぶは冬が旬の食材で す。根と葉の両方が食べ られ、栄養はそれぞれ違 う特徴があります。秦野 でも収穫されています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
20 火		からあげサンド (サンドパ ン/鶏肉のから揚げ/せん切 りキャベツ) 野菜スープ 牛乳	鶏肉 牛乳	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー 小松菜	サンドパン 片栗粉 米油 じゃがいも	719	31.0	37.6	3.3	今日はサンドパンで す。唐揚げとキャベツを はさんで食べてみてくだ さい。ボリュームもある ので、よく噛んで食べま しょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
21 水		ごはん 揚げ餃子 もやしとツナの和えもの あんかけ汁 牛乳	餃子 まぐろ油漬け 木綿豆腐 牛乳	緑豆もやし にんじん ホールコーン 長ねぎ えのきたけ 小松菜	米 米油 砂糖 冷凍うどん こんにやく 片栗粉	701	24.7	26.2	2.1	まだまだ寒い日が続 きます。食事をすると体 で熱が作られ、体が温ま ります。一日3回しっかりと 食べましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
22 木		カレーライス (もち麦入り ごはん/ルウ) 大根サラダ 牛乳	豚肉 まぐろ油漬け 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 大根 ゆず	米 もち麦 じゃがいも サラダ油 (米油) 砂糖 カレールウ	710	26.2	29.3	2.9	★ふるさと秦野食育DAY★ サラダの大根とゆずは 秦野産です。秦野では いろいろな冬野菜が収穫 され、給食にも使用され ています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
23 金		ごはん いかの吉野揚げ(2個) 磯香和え 豚汁 牛乳	いか やきのり 豚肉 赤みそ 白みそ 牛乳	キャベツ 小松菜 えのきたけ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	米 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) ごま油 じゃがいも こんにやく	702	35.7	26.7	2.9	食器や食具は丁寧に 扱っていますか?自分た ちだけでなく後輩も使う ので、曲げたりせずに大 切に扱きましょう。	1年	○	○	×	○	×	○	○	○
26 月		ごはん スパイシーポテト コンソメスープ 牛乳	鶏ひき肉 大豆 牛乳	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ キャベツ にんじん セロリー ホールコーン	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 米油 じゃがいも 小麦粉	725	26.3	28.7	2.7	1月24日～30日は 全国給食週間です。給食 は明治22年に始まり、 今では、小学校はほぼ 100%、中学校は90% 以上が実施しています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
27 火		コッペパン スパゲティミートソース ポトフ 牛乳	豚ひき肉 ソーセージ 牛乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ パセリ	コッペパン スパゲティ サラダ油 (米油) じゃがいも	703	26.5	22.8	3.8	ポトフはフランスの家 庭料理で、火にかけた鍋 を意味しています。暖か い煮込み料理は寒い日に ぴったりです。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○

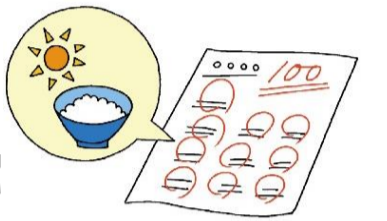
実施日 日 曜	配膳図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				給食センター 栄養士からの メモ	地域別							
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)		本町	南	東	北	大根	西	南が丘	鶴巻
28 水		麻婆豆腐丼(ごはん/具) 春雨の中華炒め 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 緑豆もやし ピーマン しいたけ	米 ビタミン強化米 サラダ油(米油) 砂糖 片栗粉 はるさめ	705	30.5	26.3	2.7	1月もそろそろ終わります。残り2か月を元気に過ごせるよう、よく噛んでしっかりと食べましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○
29 木		ガーリックライス 鶏肉のカレー揚げ コーンシチュー 牛乳	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ にんにく にんにく パセリ マッシュルーム ホールコーン クリームコーン	米 カルシウム強化米 サラダ油(米油) 片栗粉 米油 小麦粉 じゃがいも バター	814	28.3	33.3	2.5	カレー粉やニンニクなどのスパイスは、味を引き締めるだけでなく、塩や砂糖の使用量を減らす効果もあります。	1年	○	○	○	○	○	○	○
30 金		ホイコーロー丼(ごはん/具) さつまいものふわっと揚げ 牛乳	豚肉 赤みそ 牛乳	しょうが キャベツ にんじん 長ねぎ 葉にんにく	米 ビタミン強化米 サラダ油(米油) 砂糖 片栗粉 米油 さつまいも ホットケーキミックス	742	24.6	29.4	2.3	秦野産の葉ニンニクは、かながわブランドにも登録されています。にんにくよりも、味や香りがまろやかな特徴があります。	1年	×	○	○	○	○	○	○

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく申し上げます。

今年も、安心安全な給食の提供を行うとともに、給食が楽しみな時間となるよう努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



16日は

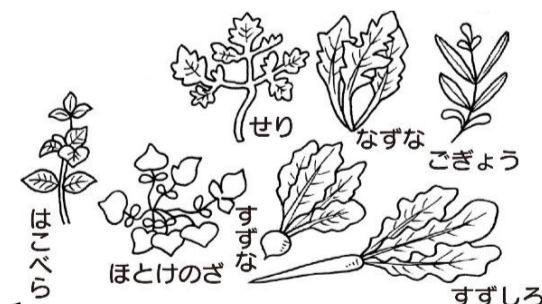
## 受験応援メニュー

3年生はこれから受験を控えている人も多いかと思います。そこで、コーンフレークの衣を鶏肉にまぶして揚げた「フレフレチキン」でエールを送りたいと思います。(^^)/  
よく噛むことで脳が刺激され、脳の働きも活発になります！

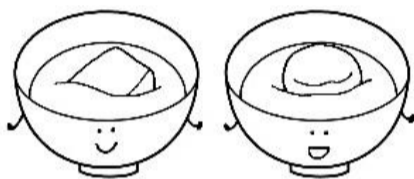
生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人に比べて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。また、脳は眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。試験前だけでなく、日頃から早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活リズムを整えましょう。



### 春の七草



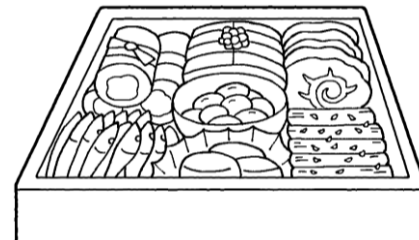
## 1月の行事食



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<sup>な</sup>おらい<sup>い</sup>ただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

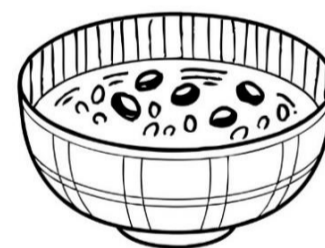
### お正月献立(9日)

お正月は新年を祝い、神様にお供えします。おせち料理にはそれぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。また、お雑煮は、神様にお供えしたその土地の産物ともちを煮たものでした。そのため、地域によって具材やもちの形、味付けに違いがあります。



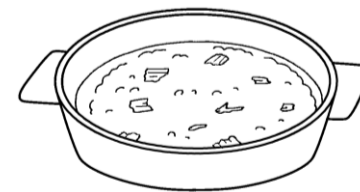
### 小正月献立(15日)

1月1日から7日までを「大正月」、14日から16日までを「小正月」といい、正月行事の区切りとなります。小豆の赤い色は邪気を払うと考えられており、この日には一年の無病息災を願って、小豆粥を食べる習慣がある風習があります。給食では「小豆ごはん」を提供します。



### ふるさと秦野食育DAY(22日)

「大根サラダ」には、秦野産の大根とゆずを使用しています。春の七草として知られている「すずしろ」は大根のことです。七草がゆは、1月7日の朝に、一年の健康と豊作を願って食べる風習があります。春の七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな(かぶ)・すずしろ(大根)」です。

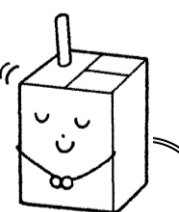


## 1月24日~30日は全国給食週間です

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、栄養バランスが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。



### 保護者の方へ



1月分の給食費の引き落としは、**27日(火)**です。

前日までに必ず**残高の確認**をお願いいたします。